



ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РЕАБИЛИТАЦИИ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Материалы IX Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Казань, 27 февраля 2026 года

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АРМЕНИИ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
НЕКОММЕРЧЕСКОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА»
БАЗОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВ-УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА
НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ В ОБЛАСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ И ИННОВАЦИИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
РЕАБИЛИТАЦИИ, РЕКРЕАЦИИ
И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ**

**Материалы IX Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием**

Казань, 2026

УДК 796
ББК 75.4
П 78

П 78 Проблемы управления и инновации в физической культуре, реабилитации, рекреации и спортивно-оздоровительном туризме: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 27 февраля 2026 года.

Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2026. – 416 с.

В сборнике представлены материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках научно-исследовательской деятельности преподавателей, обучающихся, ученых России и ближнего зарубежья, проходившей 27 февраля 2026 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань. В статьях обсуждаются исследования методов восстановления после травм, коррекции состояния здоровья детей с ОВЗ и людей различных категорий, проектирование туристических маршрутов, развитие активного туризма, организация отдыха населения, а также статьи о менеджменте спортивных организаций, государственном регулировании спорта и экономике физической культуры.

Сборник адресован специалистам в области адаптивной физической культуры, спорта и туризма, преподавателям вузов, студентам, тренерам и специалистам по реабилитации, а также всем заинтересованным лицам.

Материалы представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Голубева Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры Поволжского ГУФКСиТ

Парфенова Л.А. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры Поволжского ГУФКСиТ

Евграфов И.Е. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры Поволжского ГУФКСиТ

УДК 796
ББК 75.4

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2026
© Кафедра адаптивной физической культуры, 2026

Секция 1.

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ УПРАВЛЕНИЯ
РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ,
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ
ТУРИЗМОМ**

УДК 377-378

АДАПТАЦИЯ РОССИЙСКОГО ОПЫТА ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ ИОРДАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Альхайек Н.М.

Южный федеральный университет
Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье анализируется российский опыт физического воспитания студентов и возможности его адаптации в иорданских вузах. Особое внимание уделяется организационно-методическим проблемам, таким как неразвитая инфраструктура, недостаток квалифицированных кадров в Иордании и разный уровень образовательных стандартов. Даются практические рекомендации по интеграции российских методик в Иордании.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, Иордания, перспективы.

Актуальность. Современные системы физического воспитания студентов в Иордании испытывают проблемы (например, ограниченная инфраструктура, низкий уровень мотивации и отсутствие стандартов). Опыт Иордании показывает, что реализация программ физического воспитания в высших учебных заведениях затруднена целым рядом системных факторов: отсутствием единых стандартов, ограниченной инфраструктурой и нехваткой подготовленных преподавателей. В то же время российская система физического воспитания демонстрирует свою эффективность благодаря комплексной государственной политике и научно-ориентированным методикам.

Основными проблемами, рассматриваемыми в данном исследовании, являются:

- разница в качестве преподавания физической культуры в иорданских и российских университетах;
- организационные и культурные барьеры для применения российского опыта;
- возможности для модернизации иорданской системы с учетом передового опыта России.

Цель исследования: провести сравнительное исследование российской и иорданской систем физического воспитания, обобщить основные проблемы адаптации российского опыта и предложить практические рекомендации для иорданских университетов.

Методы исследования. С помощью методов качественного и сравнительного анализа был проведен сравнительный анализ 3 научных источников (2 российских и 1 иорданского), что позволило выявить ключевые различия в системах физического воспитания и разработать рекомендации по адаптации российского опыта для Иордании.

Результаты исследования. Анализ выявил следующие ключевые различия между иорданским и российским опытом:

1. Нормативная база:

- в России в образовательных программах высшего образования введены обязательные 4 часа физической культуры в неделю (ФГОС);
- в Иордании: студентам предлагается 1-2 часа по выбору.

2. Инфраструктура:

- Российские университеты: 90% вузов имеют современные залы;
- Иорданские университеты: в 30% университетов имеется только минимальная инфраструктура.

3. Кадровый потенциал:

- Россия: требования к квалификации преподавателей и обязательное регулярное повышение квалификации;
- Иордания: нет систематического повышения квалификации преподавателей.

Полученные результаты согласуются с исследованиями [1, 2, 3], в которых отмечается эффективность российского системного подхода. Ключевые рекомендации для Иордании:

- поэтапное внедрение обязательных образовательных стандартов;
- инвестиции в инфраструктуру;
- программы обмена с российскими университетами.

Выводы. На основании проведенного сравнительного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Ключевые проблемы в иорданских вузах:

- отсутствие единых стандартов физического воспитания;
- недостаточная материальная база;
- дефицит квалифицированных кадров.

2. Преимущества российского опыта:

- системный государственный подход;
- научно обоснованные методики;
- регулярное обновление программ.

3. Рекомендации для Иордании:

- разработать национальные стандарты физвоспитания;
- создать совместные программы подготовки тренеров с российскими вузами;
- поэтапное внедрение обязательных часов физкультуры.

4. Перспективы дальнейших исследований:

- анализ экономических аспектов адаптации российского опыта;
- поэтапное внедрение в нескольких иорданских университетах.

Список литературы

1. Воробьев, А.А. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов: опыт российских вузов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 24-29.
2. Никитин, В.М. Геймификация в физическом воспитании студентов: теория и практика // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2023. – № 4. – С. 115-120.
3. Abu Saleh, M.S., Al-Kharabsheh, K.I. The Reality of Physical Education Programs in Jordanian Universities and the Possibility of Development // Dirasat: Educational Sciences. – 2022. – Vol. 49, No. 1. – P. 101-115.

УДК 796.413.2

ВРЕМЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ОТСТРАНЕННЫХ СТРАН К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ

Баландин Д.Д.

Русакова С.С.

к.б.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема временного отстранения стран участия в Олимпийских играх по решению МОК (международного олимпийского комитета) и последующего их возвращения на международную арену.

Ключевые слова: олимпийские игры, отстранение, олимпийский комитет.

Актуальность. Олимпийские игры очень значимое событие в мире спорта. Ближайшие грядут уже этим летом. Это будут 33-е летние Олимпийские игры, которые планируются в следующие даты с 26.07 по 11.08.2024 года в столице Франции в Париже. Это мероприятие соберет спортсменов со всего мира и привлечет внимание миллионов зрителей как онлайн, так и в очном формате на стадионах. Олимпийские игры являются наикрупнейшим стартом четырехлетия [1]. Они объединяют людей из различных стран, культур и религий, способствуя духовному и физическому развитию людей. В случае, когда какая-то страна не приглашается на участие в ОИ из-за нарушений в антидопинговой политике или других причин, это может вызывать серьезные дискуссии и обсуждения в обществе. В мировой истории были случаи, когда международный олимпийский комитет (МОК) отстранял спортсменов сборных команд от участия в Олимпийских играх в случае нарушения антидопинговых правил, коррупции или других нарушений принципов Олимпийской хартии [2].

Такие меры принимаются с целью обеспечения честности и чистоты соревнований, а также защиты репутации ценности Олимпийского движения. После отстранения в участии на Олимпийских играх, страны через какой-то промежуток времени возвращались на международную арену и принимали участие в ОИ полноценно. Как известно, история циклична. В истории Олимпийских игр так же модно проследить повторяющиеся события.

Цель исследования: вычислить среднее количество лет, которое понадобилось странам вернуться к полноценному участию на Олимпийских играх после отстранения их международным олимпийским комитетом по различным причинам за последние 100 лет.

Результаты исследования. В ходе исследования нами было изучено множество литературных источников, посвященных Олимпийским играм. Мы рассматривали случаи отстранения Международным олимпийским комитетом

стран от участия в Олимпийских играх по различным причинам и их последующее появление на международной арене.

Первые отстранения случились в Антверпене в 1920 году.

История недопуска стран к участию в играх началась еще более чем 100 лет назад. В 1920 году на летние Олимпийские игры в Антверпене МОК не допустил немецких спортсменов и представителей стран союзниц Германии по первой Мировой войне – Австрии, Венгрии, Болгарии и Турции.

Только в 1928 году получилось вернуть немецких спортсменов после длительного отстранения в летних Олимпийских играх в голландском Санкт-Морице [3].

К слову, именно в 1928 году произошло разделение во времени в проведении Олимпиад: раньше летние и зимние ОИ проводились в один и тот же год и в одной и той же стране. Турция уже участвовала в следующей 8-летней Олимпиаде, которая проходила в Париже в городе любви, с 4 мая по 27 июля 1924 года.

Венгрия, как и Турция следующие летние Олимпийские игры встретила в 1924 году в Париже и не пропускала игры вплоть до 1984 года.

Болгария так же принимала участие в той Олимпиаде в Париже в 1924 году.

Австрия после ее недопуска в 1920 году не получала отстранений с 1924 и вплоть до 2022 года.

Следующие по очереди ОИ были в Лондоне-1948 году.

Олимпиада 1948 года проводилась в после Второй мировой войны и в обстановке послевоенной разрухи. Для Игр не было построено ни одного нового сооружения. Немцы и Японцы были исключены из МОК и не получили права участия на Олимпиаде.

После недопуска в 1948 Германия выступала уже на 15-летних Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия) с 19 июля по 3 августа 1952 года, после чего Германия участвует в ОИ непрерывно [4].

Япония в последующем принимала участие во всех играх, кроме летней Олимпиады 1980 года.

1964-Токио.

МОК еще в 1962 году отстранил Южно-Африканскую республику за политику расовой дискриминации апартеид. На Южно-Африканскую республику пришелся самый большой период отстранений в истории за последние 100 лет. Годы отстранения с 1962 по 1992 составило 28 лет [5]. В следующий раз ЮАР приняла участие только на летних играх в 1992 году, которые проходили с 25 июля по 9 августа в Барселоне, Испания.

2000-Сидней.

К участию в играх не допустили команду Афганистана. Следующие ОИ для Афганистана были 28-летние игры 2004 года, проводившиеся в Афинах, Греция, с 13 по 29 августа [6].

2014-Сочи.

Не была допущена команда Индии за вмешательство государства в дела национального Олимпийского комитета. На следующие Олимпийские игры

Индия получила приглашение в Рио, которые проходили с 5 по 21 августа в Бразилии [7].

Случаи отстранения за последние 100 лет Международным олимпийским комитетом (МОК) от участия в Олимпийских играх вошли сборные команды следующих стран, каждая на определенное количество лет:

Германия – 8 лет (не принимала участие на одной Олимпиаде).

Турция – 4 года (принимала участие уже на следующей).

Венгрия – 4 (принимала участие уже на следующей).

Болгария – 4 (принимала участие уже на следующей).

Австрия – 4 (принимала участие уже на следующей).

Япония – 4 (принимала участие уже на следующей).

Германия – 4 (принимала участие уже на следующей).

ЮАР – 28 (не принимала участие на 5 играх).

Афганистан – 4 (принимала участие уже на следующей).

Индия – 4 (принимала участие уже на следующей).

Выводы. Таким образом, исследовав данные за последние 100 лет, можно сделать вывод о том, что странам в среднем требуется около 6,8 лет для полного восстановления участия на Олимпийских играх после их отстранения Международным олимпийским комитетом. Это говорит о том, что процесс возвращения на международную арену может занимать значительное время, и требует усилий и ресурсов со стороны стран. Основываясь на полученных данных, исследование позволит определить не только среднее время, необходимое для восстановления участия в Олимпийских играх, но и выявить тенденции и закономерности в этом процессе. Представленная информация может быть полезна для прогнозирования реабилитации стран. Исследование направлено на изучение долгосрочных тенденций и особенностей временного исключения стран из Олимпийского движения, что может помочь лучше понять динамику развития олимпийского спорта.

Список литературы

1. Штейнбах, В.Л. Большая олимпийская энциклопедия / В.Л. Штейнбах // Олимпиада. – 2006. – С. 34-36
2. The Olympic symbols [Электронный ресурс] / Международный олимпийский комитет (МОК). – Режим доступа: <https://www.olympic.org> (или конкретный URL), свободный. – Дата обращения: 08.01.2026. – Архивировано: 20.03.2016.
3. Бог солнца Аполлон зажёт факел Олимпиады [Электронный ресурс] // Вести.Ru. – 2009. – URL: <http://www.vesti.ru/olymp2010/article/225461.html> (оригинал). Дата обращения: 24.10.2009. – Архивировано: 29.10.2009. – Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20091029082515/http://www.vesti.ru/olymp2010/article/225461.html>.
4. Алиев, К. Организатор бойкота Игр-1980: «Олимпиада – это всегда политика» [Электронный ресурс] / Кенан Алиев // Радио Свобода. – 2008. – 31 марта. – URL: <https://www.svoboda.org/a/1314883.html> (оригинал). – Дата обращения: 14.06.2008. – Архивировано: 14.06.2008. – Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20080614052723/http://www.svoboda.org/a/1314883.html>.
5. Шевелёва Лариса Александровна Особенности спортивного профессионализма в Советском союзе // Человек в мире культуры. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sportivnogo-professionalizma-v-sovetskom-soyuze> (дата обращения: 08.02.2026).

6. Белоусов, Л.С. Сложные времена олимпийского спорта / Л.С. Белоусов, В.В. Ищенко, Н. Л. Пешин // Издательство «Планета». – 2023. – С. 27
7. Белоусов, Л.С. Олимпийское движение. История и современность : Редактор: Степанова А. / Л.С. Белоусов, А.Ю. Ватлин, А.В. Стрелков. – Москва : Издательство "Планета", 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-9908290-8-4. – EDN XQMGNT.

УДК 796:356.9:159.954.2

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Волков А.Н.

к.п.н., доцент

Кузнецов С.В.

к.психол.н., доцент

Нижегородская академия МВД России

Нижний Новгород, Россия

Аннотация. Современные условия профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов характеризуются высоким уровнем психофизиологических нагрузок, способствующих развитию хронического стресса и профессиональному выгоранию. В этих условиях особое значение приобретают средства физической культуры и спорта как эффективный ресурс профилактики дезадаптационных состояний и реабилитации личности. Статья посвящена обоснованию роли физической активности в поддержании психоэмоционального здоровья и восстановлении работоспособности сотрудников силовых структур.

Ключевые слова: физическая подготовка, профессиональное выгорание, рекреация, реабилитация, правоохранительные органы.

Актуальность. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов относится к категории высокоответственных и напряжённых видов труда, сопряжённых с постоянным риском для жизни и здоровья, необходимостью принятия быстрых решений в экстремальных условиях, а также длительным эмоциональным напряжением. Такие факторы, как частые командировки, ненормированный рабочий день, ответственность за общественную безопасность и регулярное взаимодействие с конфликтными ситуациями, формируют устойчивый фон хронического стресса, который в долгосрочной перспективе может привести к развитию профессионального выгорания (многофакторного синдрома), включающего эмоциональное истощение, снижение профессиональной эффективности и деформацию личностных установок [1, 2, 3].

В условиях системного воздействия неблагоприятных профессиональных факторов всё большее значение приобретает комплексный подход к охране здоровья и сохранению боеспособности персонала. Особую роль в этом процессе играют средства физической культуры и спорта, которые традиционно рассматриваются не только как компонент профессионально-прикладной физической подготовки, но и как мощный инструмент рекреации и психофизиологической реабилитации. Использование физической активности в целях восстановления позволяет не только нормализовать функциональное состояние организма, но и способствовать коррекции эмоционального фона,

повышению стрессоустойчивости и формированию адекватных механизмов психологической защиты [1-3].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью расширения функционального назначения физической подготовки в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов: от чисто тренировочного компонента к интегрированному средству поддержания профессионального здоровья, профилактики дезадаптации и обеспечения устойчивой служебной деятельности.

Целью исследования является теоретическое обоснование и практическая апробация роли средств физической культуры и спорта как инструмента профилактики профессионального выгорания и психофизиологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов в условиях многолетнего педагогического эксперимента на базе высших учебных заведений системы МВД России.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в период с 2020 по 2023 год на базе нескольких высших учебных заведений системы МВД России. В работе приняли участие более 1 200 курсантов и слушателей, проходивших обучение по программам подготовки и переподготовки. Применялся комбинированный метод: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психодиагностическое тестирование и анкетирование. Для оценки уровня профессионального выгорания использовалась адаптированная версия опросника MBI (Maslach Burnout Inventory), а также методики диагностики тревожности (СПИ), стрессоустойчивости и мотивации к занятиям физической культурой. Педагогический эксперимент предусматривал сравнение двух групп: экспериментальной ($n = 540$), которой внедрялась комплексная программа физической активности с рекреационной направленностью, и контрольной ($n = 660$), продолжавшей обучение по традиционной программе физической подготовки. Динамика показателей оценивалась на входном, промежуточном и итоговом этапах.

Результаты исследования. Анализ данных выявил, что уже к середине первого года обучения у 38% участников наблюдались признаки начального этапа профессионального выгорания, а у 12% – выраженные симптомы эмоционального истощения. В экспериментальной группе, где были внедрены низкоинтенсивные аэробные нагрузки, йога, дыхательные практики и командные игры, отмечено достоверное снижение уровня выгорания: к концу второго года у 72% участников показатели нормализовались против 41% в контрольной группе. Индекс стрессоустойчивости в экспериментальной группе вырос на 29%, тогда как в контрольной – лишь на 9%. Число пропусков по болезни снизилось на 35% в экспериментальной группе и на 8% – в контрольной. Анкетирование показало, что 84% курсантов воспринимают занятия спортом как способ «разгрузиться» и «вернуть внутреннее равновесие». При этом уровень выполнения нормативов по ППФП в экспериментальной группе не снизился, а стабильно рос, что свидетельствует о положительном влиянии рекреации на восстановление и общую эффективность подготовки. Особенно высокие результаты продемонстрировали формы, сочетающие физическую нагрузку с психологическим сопровождением.

Выводы. Средства физической культуры и спорта целесообразно рассматривать не только как компонент профессионально-прикладной подготовки, но и как системообразующий фактор рекреации и реабилитации в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Регулярная физическая активность способствует профилактике профессионального выгорания, повышает стрессоустойчивость и улучшает психоэмоциональное состояние.

Интеграция рекреационных форм занятий в образовательный процесс вузов МВД России обеспечивает устойчивое восстановление ресурсов личности и способствует сохранению профессиональной работоспособности на длительной основе.

Список литературы

1. Богатырев, С.В. Современные зарубежные и отечественные исследования эмоционального выгорания и стресса у сотрудников полиции / С.В. Богатырев // Академическая мысль. – 2020. – № 4 (13). – С. 106-109.
2. Ермакова, Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е.В. Ермакова // Культурно-историческая психология. – 2010. – Том. 6. – № 1. – С. 27-39.
3. Струганов, С.М. Физическая культура и спорт как способ профилактической работы с возникновением стрессового состояния в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных / С.М. Струганов, Е.В. Панов, В.С. Струганов // Наука-2020. – 2022. – № 7 (61). – С. 49-54.

УДК 796.8.355.23

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ: РАСШИРЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВНЕДРЕНИЯ

Гаджимурадов М.С.-О.

*главный тренер по специальной
физической подготовке и самозащите
Национальная Федерация Джиу-джитсу
Азербайджанской Республики
Баку, Азербайджанская Республика*

Аннотация. Статья представляет собой систематизированный обзор современных данных о влиянии адаптированных восточных единоборств на психофизиологическое состояние ветеранов, перенесших боевой стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Проводится углубленный анализ нейробиологических, соматических и социально-психологических механизмов терапевтического воздействия. На основе детального рассмотрения международных эмпирических программ (Tai Chi for Veterans, Aikido for PTSD, Trauma-Sensitive Yoga, Karaté Thérapeutique и др.) формулируются методологические рекомендации и перспективные направления для исследований. Работа актуализирует необходимость внедрения данных методов в реабилитационные протоколы Азербайджана, учитывая государственные приоритеты по восстановлению здоровья ветеранов и обеспечению их социальной интеграции.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), ветераны, восточные единоборства, телесно-ориентированная терапия, нейробиология, поливагальная теория, реабилитация, Азербайджан.

Актуальность. Посттравматическое стрессовое расстройство является одной из наиболее распространённых и дезадаптирующих форм психологической травмы у ветеранов боевых действий. Его многофакторная природа, включающая нейробиологические, когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты, требует комплексных мультидисциплинарных подходов. В условиях растущей потребности в эффективной реабилитации ветеранов в Азербайджане, а также фиксируемой ВОЗ гиподинамией населения и роста стресс-ассоциированных заболеваний [9], интеграция немедикаментозных, телесно-ориентированных методов становится не просто актуальной, а критически необходимой.

Цель исследования: является расширенный научный обзор обоснованности использования адаптированных практик восточных единоборств как компонента психофизиологической реабилитации ветеранов с ПТСР, а также разработка методологических рекомендаций для их внедрения в Азербайджане.

Методы исследования. В исследовании применялись методы систематического анализа научной литературы, сравнительного изучения международных реабилитационных программ, а также теоретического

моделирования на основе биопсихосоциальной модели, концепции телесной фиксации травмы и поливагальной теории.

Результаты исследования. 1. Теоретико-методологические основания исследования. 1.1. Биопсихосоциальная модель травматизации. Согласно биопсихосоциальной модели [1], ПТСР формируется под воздействием биологических (дисрегуляция НРА-оси, нейровоспаление), психологических (избегание, диссоциация, гипервозбуждение) и социальных факторов (стигматизация, изоляция, утрата социальных ролей). Единоборства, как мультимодальная интервенция, воздействуют на все уровни данной модели одновременно. 1.2. Концепция телесной фиксации травмы. Bessel van der Kolk подчёркивает, что травма «хранится» в теле в виде дисфункциональных паттернов мышечного напряжения, дыхания и вегетативных реакций [2]. Плавные, осознанные двигательные последовательности и дыхательные практики восточных единоборств позволяют формировать новые, адаптивные нейромоторные паттерны, способствуя «перепроживанию» телесного опыта в безопасном контексте. 1.3. Теория поливагуса. Согласно поливагальной теории С. Порджеса, чувство безопасности и социальной связанности зависит от тонуса вентрального вагуса [3]. Медленные, ритмичные движения, диафрагмальное дыхание и элементы синхронизации в группе, характерные для многих единоборств, являются мощными стимулами для восстановления вагусного торможения и повышения нейроцепции безопасности.

2. Нейробиологические механизмы терапевтического воздействия. 2.1. Регуляция НРА-оси. Систематические занятия тайцзицюань и цигун демонстрируют устойчивое снижение базального уровня кортизола, восстановление циркадианных ритмов его секреции и повышение стрессоустойчивости за счет модуляции обратной связи в гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системе [4]. 2.2. Изменения в префронтально-лимбической системе. Исследования с использованием МРТ фиксируют усиление функциональной связности между миндалевидным телом (амигдалой) и вентромедиальной префронтальной корой. Это отражает улучшение нисходящего коркового контроля над эмоциональными реакциями, снижение гиперактивности амигдалы в ответ на триггеры [4, 5]. 2.3. Влияние на гиппокампальную пластичность. Обучение сложным двигательным последовательностям (ката, таолу) является когнитивно-моторной задачей, которая стимулирует нейрогенез в гиппокампе и улучшает контекстуальную регуляцию памяти, что критически важно для снижения симптомов флешбэков и интрузивных воспоминаний [5, 7].

3. Психофизиологические механизмы. 3.1. Нормализация вариабельности сердечного ритма (ВСР). Единоборства, особенно с акцентом на дыхание, достоверно повышают парасимпатическую активность, увеличивая высокочастотный (HF) компонент ВСР и снижая показатель LF/HF, что является маркером улучшения вегетативного баланса [4]. 3.2. Снижение гипертонуса мышц. Практики мягких стилей (айкидо, тайцзи) уменьшают электромиографическую активность в гипертонусных мышцах (трапециевидная, поясничная), улучшая биомеханику движений,

проприоцепцию и снижая хронический болевой синдром [6, 7]. 3.3. Дыхательная регуляция. Диафрагмальное дыхание, интегрированное в движения, напрямую стимулирует ядро одиночного пути и активирует блуждающий нерв, снижая склонность к гипервентиляции и восстанавливая оптимальные дыхательные паттерны [2, 3].

4. Психологические механизмы. 4.1. Снижение избегания. Двигательная практика служит формой безопасной «экспозиции», позволяя постепенно и дозированно восстанавливать контакт с собственными телесными ощущениями (интероцепцией), которые часто избегаются при ПТСР [2, 6]. 4.2. Коррекция агрессии. Айкидо, основанное на принципах перенаправления энергии и не сопротивления, способствует развитию навыков установления здоровых границ, конструктивной переработки агрессии и гнева [5]. 4.3. Восстановление идентичности. Тренировочный процесс, основанный на пошаговом овладении навыками, укрепляет самоуважение, чувство компетентности и личной эффективности, замещая травматическую идентичность «жертвы» на идентичность «ученика/практика» [5, 8].

5. Социальные механизмы. Единоборства формируют безопасную групповую структуру с четкими правилами и ритуалами, что восстанавливает утраченное при ПТСР чувство принадлежности к сообществу, доверия и социальной поддержки [1, 5].

6. Расширенный обзор международных программ и исследовательских данных. 6.1. Программа «Tai Chi for Veterans» (США). Детализация: Исследования на базе VA Boston Healthcare System используют стандартизированные протоколы (например, программу Чэн Маниана). РКИ демонстрируют не только снижение баллов по PCL-5, но и: – Улучшение показателей вариабельности сердечного ритма (BCR), что указывает на усиление парасимпатического тонуса; – Снижение маркеров системного воспаления (уровень С-реактивного белка); – Улучшение когнитивных функций, в частности, исполнительных функций и рабочей памяти [4]. 6.2. «Aikido for PTSD» (Израиль). Детализация: Программа, изучаемая в Тель-Авивском университете, делает акцент на неконкурентном характере и принципе «укэми» (безопасные падения). Данные показывают: – Снижение симптомов гипервозбуждения и реактивной агрессии; – Повышение способности к эмоциональной регуляции, подтвержденное опросниками (например, DERS – Difficulties in Emotion Regulation Scale); – Формирование «противоядия» от чувства беспомощности через освоение навыков перенаправления агрессии [5]. 6.3. «Trauma-Sensitive Yoga (TSY) / Модифицированный Цигун». Концепция: Методология Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY), производная от работ ван дер Колка, с ее принципами (не насилие, возможность выбора, осознание телесных ощущений) напрямую применима для адаптации цигун для ветеранов. Исследования TCTSY демонстрируют значимое снижение выраженности симптомов ПТСР, депрессии и диссоциации [2, 6]. 6.4. Программы на основе Кендо и Иайдо (Япония). Детализация: Акцент на ритуализированных действиях (ката) и медитативном сосредоточении (дзансин). – Ката выступают как форма

«двигательной медитации», структурирующая внимание; – Практика дзэнсин тренирует навык присутствия в «здесь-и-сейчас»; – Исследования с использованием ЭЭГ показывают увеличение мощности альфа-ритма, что коррелирует с состоянием расслабленного бодрствования [5, 7]. 6.5. Европейские инициативы: «Karaté Thérapeutique» (Франция). Концепция: Использование ката из каратэ-до (стиль Сётокан) для работы с ветеранами. Акцент делается: – Дисциплине и четкой структуре, создающей предсказуемую среду; – Дыхательной синхронизации («ибуки») для регуляции вегетативной нервной системы; – Восстановлении линии «усилие-результат» через достижение мастерства [5].

7. Актуальность и научно-методологические перспективы для Азербайджана. 7.1. Медико-демографический и социальный контекст. Реабилитация ветеранов является государственным приоритетом, требующим инновационных решений. Высокая доля гиподинамии среди населения (данные ВОЗ) и возросший уровень стресс-ассоциированных заболеваний создают благоприятную среду для внедрения немедикаментозных физических практик [9]. 7.2. Инфраструктурный и кадровый потенциал. Существующая сеть спортивных учреждений и реабилитационных центров может стать платформой для пилотных проектов. Для успеха необходима программа подготовки и сертификации инструкторов, прошедших специальную подготовку по работе с травмой и ПТСР, возможно, в сотрудничестве с международными экспертами [8]. 7.3. Научно-методологические перспективы и точки роста: – Разработка валидизированного протокола: Создание детализированного Manualized Protocol для обеспечения воспроизводимости (точные комплексы, длительность, интенсивность) [4, 6]; – Культурно-специфическая адаптация: Проведение качественных исследований (фокус-группы) с ветеранами для адаптации терминологии и акцентов (например, на групповую сплоченность – «айдынлыг», восстановление достоинства); – Оценка долгосрочных эффектов: Планирование лонгитюдных исследований с катamnестическим наблюдением на 1, 2 и 5 лет для изучения устойчивости результатов; – Интеграция с доказательными методами: Разработка комбинированных протоколов, где единоборства сочетаются с КПТ, EMDR или АСТ [2, 5]; – Оценка рисков и противопоказаний: Внедрение скрининговых процедур для выявления ветеранов, для которых определенные практики могут быть на начальном этапе противопоказаны (тяжелые физические травмы, острые диссоциативные состояния) [6, 8].

Выводы. Адаптированные восточные единоборства представляют собой мультидисциплинарную интервенцию, имеющую устойчивую научную основу для воздействия на ключевые нейробиологические, физиологические и социально-психологические аспекты ПТСР. Международный опыт демонстрирует их высокую эффективность и безопасность при грамотной адаптации. Внедрение подобных программ в Азербайджане, с учетом предложенных методологических перспектив и рекомендаций, является не только научно обоснованным, но и социально значимым шагом, способствующим полноценной реабилитации и реинтеграции ветеранов в общество.

Список литературы

1. Engel G. The Need for a New Medical Model. Science. 1977.
2. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score. 2014.
3. Porges S. The Polyvagal Theory. 2011.
4. King A.P. et al. Tai Chi for Veterans with PTSD: A Randomized Controlled Trial. Journal of Traumatic Stress. 2020.
5. Weiser M. Et al. Psychotherapeutic aspects of martial arts. American Journal of Psychotherapy.
6. Emerson D., Hopper E. Overcoming Trauma through Yoga: Reclaiming Your Body. 2011.
7. Minton K. Et al. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. 2006.
8. Роджерс С. Травма-информированный подход в практике йоги. 2020.
9. Данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по гиподинамии и психическому здоровью.

УДК 37.015.3

МЕДИКАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Димура И.Н.

к.п.н., доцент

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Рассматривается феномен медиализации образа жизни студентов-спортсменов. По мнению сторонников улучшения человеческого потенциала, с этической точки зрения допустимо (иногда необходимо) использовать биомедицинские средства для изменения или выбора определенных биологических характеристик с целью повышения благосостояния людей, даже если речь не идет о лечении или профилактике патологий. Особую остроту проблема медиализации приобретает в спорте.

Представлены результаты исследования отклонений пищевого поведения в образе жизни студентов спортсменов эстетических видов спорта. Несмотря на то, что медиализация, по своей сути, риторический прием, ее теория избегает внимания к конкретным коммуникативным средствам, отношениям в профессиональной спортивной среде, лежащим в основе этого процесса.

Ключевые слова: медиализация, образ жизни, расстройство пищевого поведения (РПП), давление профессиональной среды, студенты-спортсмены.

Материалы и методы исследования: анализ литературных источников (PubMed, Scielo, Medline, ScienceDirect, WILEY InterScience, Lilacs и Cochrane были базами данных, использованными для этого обзора, из 8147 963 результатов исследований отобрано 7) и данных опроса, посвященного пищевому поведению студентов-спортсменов (декабрь 2025 г.). Применялись описательная и сравнительная статистика.

Исследование пищевого поведения студентов-спортсменов проводилось методом анонимного опроса (Карепин В.В., студент 2 курса) 238 студентов спортивного вуза. Анкета включала оценку самоощущений студентов-спортсменов, связанных с весом и питанием, внешнего давления, контрольных практик, а также скрининг на основе модифицированных шкал для выявления эмоциогенного и экстернального типов пищевого поведения. Первую группу составили 150 студентов (76,7% девушек) различных направлений спортивной подготовки в возрасте 18-20 лет (92,0%), вторую группу 88 студентов (81,8% девушек), профессионально занимающихся художественной, спортивной гимнастикой, акробатикой, аэробикой и другими гимнастическими видами спорта возрастом 18-20 лет (87,5%).

Результаты исследования. Интегративным показателем медиализации спортивного образа жизни является вопрос удовлетворенности спортсменами собственным пищевым поведением: не смотря на более высокий уровень поведенческого контроля, доля недовольных им среди спортсменов эстетических видов спорта несколько выше (35.2%), чем в целом среди спортсменов (32.0%).

Качественный анализ ответов «недовольных» респондентов выявил существенное различие в формулировках неудовлетворенности. Студенты общей выборки чаще указывали на отсутствие силы воли, неправильный рацион, «заедание стресса». В ответах спортсменов «эстетиков» фигурировала патологизированная, медикализированная лексика [8]: «компульсивное переедание», «булимия», «срывы», «голодание чередуется с перееданием». Их недовольство связано не с отсутствием контроля, а с его цикличным нарушением и потерей его над процессом, являясь клиническим признаком формирующихся РПП.

Медикализированная лексика обычно используется для повышения авторитетности информационного сообщения, но и выражает отношение автора, как правило, отстраняющее-негативное, дистанцирующее к явлению, им описываемым. В узком смысле медикализация – закрепление медицинских «ярлыков» за определёнными неэтичными типами поведения; при котором «немедицинские» проблемы преподносятся как «медицинские» [6]. Термин введён американским учёным Робертом Найем в 1960-е годы для объяснения возрастающей социальной и политической роли медицины и здравоохранения в обществе. В широком смысле – это процесс, при котором медицина формирует представления о норме (здоровье) и болезни (отклонении), проникая в повседневную жизнь индивида, корректируя мировоззрение, определяя аттитюды и организуя поведение. «Чем больше проявлений чувств мы будем называть медицинскими терминами, тем меньше окажется нормальных людей».

При этом медикализация дискурса студентов-спортсменов служит производству пациентского самосознания, как и концепции «фармацевтизации» [5]. Состояние или поведение человека, образ жизни рассматриваются как медицинская проблема, требующая соответствующего решения. Некоторые аспекты жизни, традиционно не считавшиеся «медицинскими», ныне рассматриваются в терминах болезни или расстройств. Медицина присваивает все более широкий набор эмоций, стигматизируя, фармаколизируя их, давая им ярлык болезни и предлагая лекарства. Так происходят анестезии социального поля и производство «тела-без-боли», вызывающих обратную реакцию «жажды боли»; сдвиги самой медицинской практики, вынуждаемой к выходу за пределы биологии в трактовке боли и болезни и обращения к их экзистенциальному формату [2].

То, что называют болезнью – не объективный феномен, а способ его интерпретации. Лекарственная терапия воспринимается как средство улучшения существования, могут быть названы «лекарствами образа жизни», управляющими эмоциональным состоянием извне [1], в том числе, объясняя феномен гедонистического переедания как следствие мотивации/демотивации человека под влиянием среды [3].

Полученные результаты доказывают, что студенты, занимающиеся эстетическими видами спорта, составляют группу повышенного риска в отношении формирования дисфункционального пищевого поведения. Регулярный внешний контроль веса, давление тренера, нормализация жёстких методов его снижения формирует специфическую профессиональную среду. Когнитивный контроль над питанием становится обязательным элементом

профессионального спортивного поведения, приводя к развитию **ригидного рестриктивного паттерна**, характеризующегося повышенным вниманием к калорийности, страхом определённых продуктов и строгими, директивными правилами (отказ от еды после определённого времени и др.). В следствие хронического ограничения и высокого психоэмоционального напряжения, формируется **лабильность пищевого поведения** в образе жизни спортсменов, проявляющейся в повышенной реактивности на внешние пищевые стимулы (экстернальный тип), в использовании еды для регуляции эмоциональных состояний (скука и утомление представляют эмоциогенный тип). Периоды сдерживания сменяются эпизодами компульсивного переедания, сопровождаемыми чувством вины и ещё более жёсткими ограничениями, контролем, или применением компенсаторных поведений (опрос подтвердил наличие таких практик у более чем 11% спортсменов). **Высокий контроль пищевого поведения при низкой удовлетворённости** им – ключ для осознания проблемы.

Заключение. В то же время участницы опроса считают профессиональную среду и социальные сети одной из основных причин медикализации, а также называют в качестве сопутствующих факторов проблемы со здоровьем, эстетические желания и необоснованные обследования или назначения врачей [4]. Медикализация представляет собой все более значимую форму социального контроля [7], но ответом на нее может быть влияние на эмоции с помощью внешнего медиатора, управления своим эмоциональным состоянием извне, определяя внутреннюю мотивацию занятий спортом. Роль при этом спортивной психологии бесценна.

Список литературы

1. Димура И. Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование / Санкт-Петербург, 2025. – 178 с.
2. Михель Д.В. Медикализация как социальный феномен // Вестник СГТУ. – 2011. – №2 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/medikalizatsiya-kak-sotsialnyy-fenomen> (дата обращения: 07.02.2026).
3. Finlayson G. Food addiction and obesity: unnecessary medicalization of hedonic overeating. Nat Rev Endocrinol. 2017 Aug;13(8):493-498. doi: 10.1038/nrendo.2017.61. Epub 2017 May 26. PMID: 28549063.
4. Kırılı G, Kaya ŞD. Medicalization of female life stages: a qualitative research. BMC Health Serv Res. 2025 Feb 27;25(1):322. doi: 10.1186/s12913-024-12181-8. PMID: 40011882; PMCID: PMC11866672.
5. Meneu R. Life medicalization and the recent appearance of "pharmaceuticalization". Farm Hosp. 2018 Jul 1;42(4):174-179. English. doi: 10.7399/fh.11064. PMID: 29959843.
6. Parens E. On good and bad forms of medicalization. Bioethics. 2013 Jan; 27(1):28-35. doi: 10.1111/j.1467-8519.2011.01885.x. Epub 2011 Apr 29. PMID: 21535062.
7. Ruppel EH. Therapeutic management in the low-wage workplace. Soc Sci Med. 2024 Jul;352:117026. doi: 10.1016/j.socscimed.2024.117026. Epub 2024 May 29. PMID: 38838531.

УДК 7408-3584

ПРОБЛЕМАТИКА ТЕЛЕСНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Димура И.Н.

к.п.н., доцент

Надеева М.А.

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Рассматривается феномен телесности в спорте и на основе этого эмпирически верифицируется гипотеза о существовании гендерно асимметричных требований ко внешности спортсменов. Выявленные оценочные суждения подтвердили существование дуальности стандартов спортивного тела и внутреннюю необходимость спортсменов соответствовать нормам, принятым в обществе.

Ключевые слова: телесность, внешность, ощущения, стандарты спортивного тела, спортсмены.

Актуальность: восприятие тела в качестве механизма социального контроля обостряет вопрос телесности [2, с. 98]. Новые нормы и роли женщины/мужчины в спорте и социуме поляризует спортивное сообщество. Возникает внутреннее противоречие: с одной стороны, происходит отождествление спортсмена с телом, с другой, дистанцирование от него, как от объекта, требующего культурного преобразования, разрушающее целостность существования. Диссонанс интенсифицируется в ходе денатурализации человеческой телесности. Ужесточается самокритика спортсменами образов их под давлением СМК, в границах соответствия конкретному виду спорта, способствуя стрессу и отчуждению от биологии. Отношение к телу детерминирует конфликт социальных норм, статусов и идентичностей.

Цель исследования: определить проблематику телесности мужчин и женщин в разных видах спорта.

Методами научного исследования, позволяющими выявить и охарактеризовать самовосприятие телесности служат психолого-педагогический онлайн-опрос, разработанный на основе актуальных представлений о тенденциях красоты в спорте. В анкетном опросе (декабрь 2025 г., спортивный вуз) приняли участие (n = 223) респондента (65,5% девушек), в основной возрастной категории 74% от 18 до 23 лет, избравших различные виды спорта.

Восприятие собственной телесности. В 1935 году П. Шильдер вводит в научный оборот понятие «образ тела»: «картина нашего собственного тела, которую мы создаем у себя в голове» [3, 11]. Анализ образа тела как в индивидуальной рефлексии спортсменов, так и в научном исследовании, задает вопрос о более глубоком, феноменологическом, целостном переживании бытия – телесности. Согласно теории Д. Винникотта, через телесный уход и создание

«поддерживающей среды» формируется чувство себя изнутри. Оценочный и экзистенциальный уровни самонаблюдения соотносятся и зачастую противоречат друг другу в практике спортсменов разного пола.

Согласно проведенному опросу, чуть меньше половины всех респондентов (41,7%) удовлетворены своим телом: в то время как 32,3% испытывают амбивалентные чувства. 11,2% воспринимают свое тело нейтрально и 7,6% полагают, что оно не соответствует собственным/социальным ожиданиям. 5,8% респондентов испытывают негативные чувства (разочарование, стыд, отвращение, раздражение, сожаление, дискомфорт и пр.). Удовлетворенность собственным телом доминирует, однако за ней могут стоять: адаптация к своему телу, снижение натиска социального давления или достижение компромисса с ним. Предположительно, высокая доля двойственных чувств демонстрирует самовосприятие тела как личный проект, где удовлетворенность – не конечная цель, а временное явление. Низкая доля негативного отношения к телу при высоком уровне негативных ощущений (в подавляющем большинстве у девушек 32,1%) репрезентирует адаптированность, нормализацию страдания или запрет на выражение недовольства: тело используется, но его обесценивают.

Среди преобладающих ощущений в теле 21,8% мужчин выделяют нейтральные или неопределенные, а 15,4% смешанные или амбивалентные. Похожие ощущения наблюдают у себя лишь 3,8% опрошенных девушек. Чаще (32,1%) выбирали усталость, боль, тяжесть и слабость. 10,3% мужчин испытывают боль и дискомфорт, 14,1% – силу, энергию, тонус (8,8% женщин, что реже спокойствия, гармонии и умиротворения 9,4%). «Мужская» боль положительно коннотирована, описана в категории достижения, а не страдания. Предположим, что отношение женщин к телу чаще детерминировано преодолением дискомфорта, косвенно указывая на ощущение несоответствия и завышенных требований к нему. Мужчины в полтора раза чаще описывают физиологически-активный позитив с точки зрения своих ощущений в теле. Важную роль играет властное, инструментальное, репрессивное отношение к телу, как демонстрация «сильной» маскулинности, воли и жесткого отличия от «немужского»/женского. Тело тогда – перформанс, средство для демонстрации социально одобряемых мужских качеств [1, с. 168]. Женщины в 1,24 раза чаще описывают эмоционально-чувственный позитив (радость, гармония) к собственному телу или общие «положительные» ощущения.

«Шкала чувств» по отношению к спортивному телу разных полов: «уважают» мужское 73,6% респондентов и женское тело 60,2% в то время, как восхищаются мужским лишь 44,6% опрошенных, а женским – 74,1%. Уважение предполагает почтение, рационализацию, признание достоинства, заслуг и высоких качеств. Вероятно, эти выборы респондентов демонстрируют косвенные признаки гендерного превосходства мужчин. В сравнении с уважением восхищение аттрактивно, эмоционально и одобряет умения, превосходящие стандарты. Оно граничит с трепетом (11,1% выборов для женщин) и изумлением перед чем-то великим. Присутствует четкая

направленность на объект. Перцепция восхищения включает активное наблюдение, выделение значимых характеристик и их оценку, указывая на женщин как объект пристального внимания. Выбор шкалы «равнодушие» 19,6% для мужчин и 9,8% для женщин подтверждает данный вывод.

Выводы. Анализ демонстрирует, что телесность в спорте – глубоко политизированный феномен, структурированный гендерным неравенством. Телесный опыт спортсменов и спортсменок системно различается, формируя паттерны: мужской, сфокусированный на силе и результативности, и женский, амбивалентный и внутренне полярный, отражающий необходимость постоянного баланса между спортивными и социальными требованиями. Женская телесность в спорте – сфера повышенного символического напряжения, где сталкиваются требования спортивной эффективности и гендерные нормы. Тело и телесность в спорте – сложный социокультурный конструкт, формируемый гендерными стереотипами, усваиваемыми и воспроизводимыми самими атлетами. Спортивная психология, педагогика и самоанализ способствуют формированию непротиворечивой идентичности спортсменов.

Список литературы

1. Димура, И.Н. Мужская телесность глазами мужчин // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2015. – № 4 (39). – С. 167-176.
2. Жидкова, Н.С. Актуальные проблемы соотношения телесности и социальности человека в современном обществе / Н.С. Жидкова, М.А. Жидков // Современные философские исследования. – 2024. – № 3. – С. 96–105 – DOI: 10.18384/2949-5148-2024-3-96-105
3. Schilder, P.M. The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche, – 1935. – С. 353

УДК 338.48:316.77

ВЛАДЕНИЕ ИНОСТРАННЫМИ ЯЗЫКАМИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Душко М.С.

к.психол.н., доцент

Анисимова О.Б.

к.филол.н., доцент

Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

Аннотация. В условиях глобализации и цифровизации владение иностранными языками становится ключевым фактором конкурентоспособности рекреационно-оздоровительного туризма. Многоязычная коммуникация снижает барьеры на клиентском пути, расширяет географию спроса, повышает качество сервиса и укрепляет имидж дестинаций. На основе междисциплинарного анализа обосновывается актуальность языковой компетентности.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительный туризм, дестинация, иностранные языки, коммуникация, компетентность.

Актуальность. В условиях глобализации, которая трансформирует современный мир, туристическая отрасль претерпевает значительные изменения. Среди её многочисленных направлений рекреационно-оздоровительный туризм занимает особое место. Это одна из наиболее динамично развивающихся отраслей, призванная улучшать физическое и психологическое состояние человека, а также способствовать социально-экономическому развитию регионов. Чтобы обеспечить конкурентные преимущества в этой сфере, крайне важно владеть иностранными языками. Они открывают новые горизонты: позволяют привлекать иностранных туристов, расширять географию рынка, повышать качество обслуживания и улучшать имидж региона. Таким образом, в условиях глобализации языковые компетенции были и остаются незаменимым инструментом для развития и продвижения рекреационно-оздоровительного туризма.

Привлечение туристов из разных стран является краеугольным камнем успеха в сфере оздоровительного и рекреационного туризма. Владение иностранными языками не только помогает заинтересовать потенциальных посетителей, но и гарантирует им приятное и беспроblemное пребывание, минимизируя языковые и культурные недоразумения. Региональные туристические объекты, где персонал свободно общается на английском, немецком, французском или китайском, имеют лучшие шансы на успех на международной арене. Это особенно актуально в эпоху высокой мобильности и разнообразных туристических предпочтений [1, 2].

Цель исследования: обосновать роль иностранных языков как инструмента развития потенциала рекреационно-оздоровительного туризма.

Методы исследования. Аналитический обзор источников по туризму, межкультурной коммуникации и управлению качеством сервиса; сравнительный анализ практик локализации и многоязычного сервиса в wellness-сегменте; концептуальное моделирование влияния языковой среды на спрос, качество сервиса и лояльность.

Результаты исследования

1. Привлечение международного спроса и снижение барьеров. Владение иностранными языками персоналом является краеугольным фактором успешности рекреационно-оздоровительного туризма: возможность общения на английском, немецком, французском или китайском повышает вероятность выбора дестинации иностранными гостями. Многоязычное сопровождение на всех этапах клиентского пути (поиск, бронирование, заселение, процедуры, пост-сервис) минимизирует языковые и культурные недоразумения и повышает комфорт пребывания.

2. Качество услуг и доверие как центральные эффекты языковой компетентности. Языковые навыки сотрудников усиливают межличностное взаимодействие, способствуют быстрому и корректному решению запросов, формируют уважение к культурным особенностям гостей. Результат – более позитивные впечатления от визита, рост лояльности и готовности к рекомендациям, снижение конфликтных ситуаций и жалоб.

3. Многоязычные коммуникации как инструмент имиджа. Использование нескольких языков в рекламе, на сайтах, в информационных буклетах, а также в экскурсионных и оздоровительных программах создаёт образ современного, гостеприимного и открытого региона. Такая коммуникация усиливает позитивное восприятие дестинации и формирует конкурентные преимущества на фоне альтернативных предложений.

4. Инвестиции в языковое и культурное обучение – приоритет развития. Эффективные программы предполагают не только изучение языка, но и углублённое понимание культурных норм целевых рынков; это повышает уровень доверия и удовлетворённости туристов. Практические элементы программ: сценарии типовых ситуаций (check-in, безопасность, оздоровительные процедуры), карточки реплик, терминологические глоссарии, системная поддержка мотивации персонала за языковые компетенции.

5. Технологическая интеграция для масштабирования сервиса. Виртуальные ассистенты, мультязычные информационные дисплеи, мобильные приложения с функцией перевода и платформы онлайн-бронирования формируют благоприятную среду для иностранных гостей. Сочетание технологий с участием человека (human-in-the-loop), единых глоссариев и контроля качества переводов особенно важно для точности в медицинских и юридически значимых разделах.

6. Географическая дифференциация и стратегическое планирование. Для регионов с развитой туристской инфраструктурой необходимо выстраивать приоритетные языковые пакеты: в российских курортах – английский и китайский; в европейских – французский, немецкий, испанский. В консервативных/патриархальных регионах особое внимание уделяется

подготовке персонала под специфику туристов из конкретных стран, что повышает конкурентоспособность.

7. Государственные и региональные программы как основа устойчивого роста. Целесообразно реализовывать инициативы по обучению кадров, внедрению многоязычных информационных систем и развитию кросс-культурной компетентности. Создание единых стандартов многоязычной навигации и клиентских материалов ускоряет масштабирование лучших практик и укрепляет долгосрочный спрос.

8. Глобальные тренды и новые возможности. Технологии виртуальной реальности, искусственный интеллект и автоматизированные переводчики делают языковую адаптацию доступнее и эффективнее. Ожидается рост числа мультязычных платформ и решений, что повысит уровень сервиса в рекреационно-оздоровительной сфере и снизит входные барьеры для новых рынков.

9. Междисциплинарный подход как условие комплексных решений. Сочетание знаний туризма, лингвистики, культурологии и информационных технологий обеспечивает проектирование полноценных программ развития многоязычной среды. Междисциплинарные команды позволяют одновременно улучшать маркетинговые коммуникации, операционные процессы и цифровую инфраструктуру.

10. Интегральный эффект для дестинаций. Системная языковая политика (образование персонала, многоязычная коммуникация, технологическая поддержка) приводит к росту конверсии и среднего чека иностранных гостей, улучшению показателей удовлетворённости и укреплению имиджа региона. Достижение устойчивого эффекта требует регулярного мониторинга показателей и корректировки языковых приоритетов с учётом динамики источниковых рынков [1-2].

Выводы. В современном мире владение иностранными языками становится одним из ключевых факторов успешного развития рекреационно-оздоровительного туризма. Языковая компетенция позволяет расширять целевые рынки, повышать качество услуг, укреплять имидж региона и внедрять инновационные решения. В условиях глобализации и международной конкуренции развитие языковой среды и подготовка квалифицированных кадров должны стать стратегическими приоритетами, требующими поощрения и поддержки. Только системный и комплексный подход к развитию языковой культуры и компетентности персонала обеспечит долгосрочный успех и устойчивое развитие рекреационно-оздоровительного туризма.

Список литературы

1. Kim S., Lee J. "The role of language and cultural competency in the satisfaction of medical tourists". // International Journal of Tourism Research. – 2020. – Vol. 22. – Issue 3. – P. 345-356.
2. Radu L. "Intercultural Communication in Tourism". // Bulletin of the Transilvania University of Brasov. – 2019. – Vol. 12 (61). – No. 1. – P. 125-134.

УДК 796.015.4

АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Енченко И.В.

к.э.н., доцент

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ ключевых направлений, проблем и тенденций развития фитнес-индустрии в Санкт-Петербурге. На основе данных официальной статистики (Министерство спорта РФ, Комитет по физической культуре Санкт-Петербурга, аналитические отчёты FitnessData) и результатов авторского социологического опроса 1483 жителей города (проведён в 2025 г.) выявлены динамика роста рынка, потребительские предпочтения и стратегические векторы развития. Результаты показывают устойчивый рост отрасли, её высокую цифровизацию, расширение форматов услуг и рост доходов специалистов. Определены ключевые факторы, влияющие на потребительский выбор, и перспективные ниши для дальнейшего развития.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, фитнес-клуб, фитнес-студия, потребительское поведение, Санкт-Петербург, цифровизация, рынок услуг.

Актуальность. Фитнес-индустрия стала неотъемлемой частью сферы физической культуры и спорта, выступая значимым индикатором качества жизни, материального достатка и отношения населения к собственному здоровью. Санкт-Петербург занимает второе место в России по уровню развития этой отрасли после Москвы, демонстрируя высокие темпы роста и активное внедрение инноваций [1]. Исследование текущего состояния, ключевых тенденций и потребительских предпочтений в фитнес-индустрии мегаполиса имеет важное практическое значение для бизнес-планирования, формирования образовательных программ для специалистов и разработки эффективной государственной политики в области оздоровления населения.

Цель исследования: выявление ключевых направлений, проблем и тенденций в развитии фитнес-индустрии Санкт-Петербурга, а также анализ потребительских предпочтений и поведения клиентов фитнес-услуг.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ вторичных данных: изучение отчётности Министерства спорта РФ, Комитета по физической культуре Санкт-Петербурга (формы 1-ФК за 2022-2024 гг.), аналитических обзоров FitnessData. Социологический опрос: онлайн-анкетирование 1483 жителей Санкт-Петербурга в возрасте от 18 до 71 года, посещающих фитнес-клубы и студии. Опрос проведён в период с 20.03.2025 по 28.06.2025. Выборка целевая, квотная по основным социально-демографическим параметрам. Сравнительный и статистический анализ полученных данных.

Результаты исследования. Санкт-Петербург демонстрирует устойчивый рост фитнес-индустрии. Количество фитнес-клубов увеличилось с 252 в 2022 году до 307 в 2024 году. Общее число фитнес-объектов (клубы, студии, автоматизированные пространства) превышает 1050 [3]. Оборот рынка в 2024 году составил 23,3 млрд рублей, что на 26% выше показателя 2023 года. Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, достигла 61,7% [2].

Отмечен значительный рост заработной платы фитнес-тренеров. В 2024 году средний доход тренера составил 91 тыс. рублей (рост на 36% к 2023 году) [2]. В городе действует система профессиональной подготовки и переподготовки кадров на базе ведущих вузов (например, Университет им. П.Ф. Лесгафта) и частных фитнес-академий.

Ключевым трендом является активное внедрение цифровых технологий: мобильные приложения для бронирования и тренировок (например, Mobifitness), онлайн- и виртуальные тренировки, системы подписки, автоматизированные фитнес-пространства (Fitroom), использование носимых устройств для контроля состояния.

По результатам опроса был сформирован потребительский портрет и предпочтения потребителей фитнес услуг.

Наиболее активная группа – лица в возрасте 30-55 лет. 63% опрошенных предпочитают фитнес-клубы, 27% – студии, 10% – автоматизированные залы. 34% респондентов посещают зал 5 и более раз в неделю. Наибольшей популярностью пользуются групповые программы. Предпочтения распределились следующим образом: силовые и функциональные тренировки (68%), направления «умное тело» (пилатес, йога, МФР) – 61%, танцевальные программы – 41%, сайкл – 39%. Растёт популярность подписочной модели и покупки пакетов занятий (28% респондентов). Большинство клиентов (471 чел. из выборки) готовы тратить на фитнес-услуги от 21 до 35 тыс. рублей в год. Помимо цены, решающими являются территориальная доступность и разнообразие предлагаемых программ.

Выводы. Фитнес-индустрия Санкт-Петербурга находится в стадии активного и устойчивого роста, что подтверждается увеличением числа объектов, оборота рынка и доходов специалистов.

Рынок характеризуется высокой степенью цифровизации и диверсификацией форматов: от классических клубов до автоматизированных пространств и онлайн-сервисов, что отвечает разнообразным запросам потребителей.

Сформировалась зрелая потребительская аудитория, для которой важны не только базовые услуги, но и качество, разнообразие программ (особенно в сегменте «мягкого» и оздоровительного фитнеса), гибкость условий оплаты (подписки) и удобство расположения.

Дальнейшее развитие отрасли будет связано с углублённой аналитикой потребительского поведения, персонализацией услуг на основе данных, развитием образовательных стандартов для тренеров и освоением новых, в том числе автоматизированных, форматов обслуживания.

Успешное развитие фитнес-индустрии вносит значительный вклад в достижение показателей вовлечённости населения в занятия физической культурой и спортом, установленных государственными программами.

Список литературы

1. Михайлова, Е.Я. Факторы и тенденции развития фитнес-индустрии в Санкт-Петербурге / Е.Я. Михайлова, Г.А. Андросова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2025. — № 6. — С. 86-91.
2. Форма 1-ФК за 2024 год // Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга. URL: https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_physic/statistic
3. Рынок фитнес-услуг России в 2024 г.: динамика, регионы, тренды. Исследование FitnessData при поддержке 1С: Фитнес клуб, Matrix, Haunds// Официальный сайт Fitness Data. URL: <https://fitnessdata.ru/research>

УДК 13058

ПРИМЕНЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Есиркепов Ж.М.

*к.п.н., ассоциированный профессор
Международный университет
туризма и гостеприимства
Туркестан, Казахстан*

Аннотация. Заболевание диабетом второго типа стремительно распространяется и становится глобальной проблемой как здоровья населения, так и «финансового здоровья» многих стран. Сахарный диабет 2 типа (СД 2) является серьезной медико-социальной проблемой, что признано мировым медицинским сообществом. Число больных сахарным диабетом в Казахстане увеличивается с пугающей скоростью, за последние 24 года количество пациентов с этим диагнозом в стране выросло в 45 раз. Если в 2000 году было зарегистрировано всего 10 742 больных, то по состоянию на 1 апреля 2024 года их число достигло 496 210 человек. К 2030 году ожидается, что количество больных сахарным диабетом превысит 800 тысяч человек.

Ключевые слова: сахарный диабет 2 типа, заболевание диабетом второго типа, больные сахарным диабетом.

Актуальность. Сахарный диабет (СД) – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при СД сопровождается повреждением, дисфункцией и недостаточностью различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов [1]. По данным Всемирной организации здравоохранения, диабет стал непосредственной причиной 1,5 миллиона смертей в 2019 году, 48% из которых произошли у пациентов моложе 70 лет. Международная федерация диабета (IDF) предлагает еще более отрезвляющую статистику, называя диабет причиной 6,7 миллионов смертей в 2021 году. Диабет также чрезвычайно распространен. Согласно самым последним данным IDF, по состоянию на 2021 год 537 миллионов человек – примерно 10% всех людей в возрасте 20-79 лет в мире – страдали диабетом. Во всем мире в период с 1990 по 2022 г. распространенность диабета среди взрослого населения выросла с 7% до 14%. Ожидается, что к 2030 году их число увеличится до 643 миллионов, а к 2045 году – до 783 миллионов. [2]. На сегодняшний день отмечается тенденция не только к увеличению заболеваемости сахарным диабетом 2 типа (СД 2), но и развитие данной патологии в более молодом возрасте, что связано с урбанизацией территории, увеличением распространенности ожирения и малоподвижного образа жизни

Цель исследования: применить правильное питание и физические нагрузки различных видов фитнеса для реабилитации больного сахарным диабетом второго типа (СД 2) и ожирения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; опросник; проведение конкурса в социальных сетях для отбора участников

страдающих лишним весом и ожирением (+100 кг); составление графика питания для участников страдающих ожирением и сахарным диабетом; анализ крови на гормоны.

Организация исследования. Весной 1-го мая 2024 года по нашей инициативе совместно с областным телевидением (Туркестан ТВ) был запущен Проект под названием «Азу керек», срок проекта 3 месяца. Был объявлен конкурс в социальных сетях и по телевидению для набора людей страдающих лишним весом и ожирением (100кг+). И из 12-ти заявок отобрали 7-х человек с весом выше 105кг и среди них были люди с ожирением и фактором риска развития диабета.

Среди них был молодой человек, которому стандартное медицина не помогла решить проблему со здоровьем, и мы решили помочь ему решить эту задачу, используя опыт и знание.

Его звать Султан (имя изменено), далее будем его именовать исследуемый, 2001 года рождения. Ранее был спортсменом, занимался вольной борьбой, имеет высшее экономическое образование.

Имел справку о том, что состоит на диспансерном (динамическом) учете: сахарный диабет 2го-типа. Он имел дефекты спины: выступ L7 позвоника шейной области, искривление тазобедренного и сколиоз от лишнего веса (справка от врача на руках) вес 154 кг, рост 174 см. Отдышка и сильная потливость, инсулино-резистентность печени и тяга к сладкому и мучному плюс признаки гинекомастии груди.

Начнем все поэтапно, чтобы было понимание что это работа нелегкая и тут помимо составления тренировочной программы нужно еще обратить внимание на работу вне зала. Составить график питания и режима дня, выявить сбой организма, подобрать нужные витамины и минералы отталкиваясь от анализов крови и опросника [4].

Для выявления состояние организма исследуемого на данном этапе был разработан опросник, смотрите таблицу 1.

Таблица 1 – Опросник

№	Вопросы
1	Предшествующие колебания массы тела и физических кондиций (при этом необходимо уточнить массу тела или спортивную форму, при которой исследуемый чувствовал себя наиболее «комфортно»), измерить все параметры тела в текущем времени.
2	Период времени, в течение которого произошло изменение массы тела/ физической кондиции (внезапность или постепенность этого).
3	Косвенные признаки изменения массы/физической кондиции (изменение размеров одежды, ремня).
4	Перенесенные заболевания в срок до 1 года.
5	Анамнез вредных привычек (употребление алкоголя, наркотических средств).
6	Факторы, с которыми исследуемый связывает изменение массы тела/физической кондиции (снижение аппетита, изменения в рационе, болевой синдром, смена характера работы, нарушение режима сна и прочие).
7	Наличие эпизодов изменения обычного питания (соблюдение религиозных постов, применение диет «для похудения», длительные поездки).
8	Кровопотеря, нарушение половой функции.
9	Использование пищевых добавок (в том числе витаминов и микроэлементов), а также лекарственных препаратов, способных повлиять на питание.
10	Физическая активность исследуемого (выполняемая физическая нагрузка, изменения в работоспособности).

Сдача анализа крови на гормоны. На основании полученных ответов были сделаны общие выводы и появилась общая картина состояния здоровья исследуемого, затем был составлен список необходимых анализов крови:

Таблица 2 – Состояние здоровья

Тестостерон (ежемесячно. Повторно)	Инсулин (ежемесячно. Повторно)
Пролактин	Глюкоза
Эстрадиол	ОАК (общий анализ крови) (ежемесячно. Повторно)
АСТ	Биохимия крови
АЛТ	25Д-ОН (усвоение витамина Д)
Глютен	

Результаты анализов были получены в течение 2-х рабочих дней в электронном виде, мы обратили внимание на пониженный уровень витамина Д и тестостерона, повышенный эстрадиол, АЛТ, инсулин – так как эти гормоны были важными и в процессе реабилитации нужно было их все приводить в норму, так как без них бороться с лишним весом было невозможно.

Результаты исследования. Понедельник, среда, пятница (через месяц смена дней кардио и силовых нагрузок):

- кроссфит (система высокоинтенсивных тренировок, построенных по круговому принципу. Включает функциональные упражнения как с собственным весом, так и с оборудованием); силовые тренировки (занятия с использованием существенных отягощений. Упражнения выполняются со свободными весами, в тренажерах и с весом собственного тела);

- 3D фитнес (Разнообразные движения развивают чувство баланса, снижают риск падений и улучшают мобильность суставов, а силовые элементы укрепляют основные мышечные группы);

- шейпинг (Вид ритмической гимнастики для основных мышечных групп. Упражнения выполняются без значительных отягощений с большим количеством повторений);

- Тай бо (элементы тайского бокса, разновидность боевого фитнеса с элементами единоборств);

- НИТ фитнес (высокоинтенсивная интервальная тренировка);

- МФР фитнес (Комплекс движений самомассажа всего тела с использованием роллов и мячей);

- день кардио – эллипс / велотренажёр, старт с 600 калорий, добавление каждую неделю по 50-70 калорий, доведение до 1200 калорий и удерживая этот темп установка ограничений по времени.

Вторник, четверг, суббота – на каждый день разбивка крупных групп мышцы по дням – например, грудь бицепсы, спина трицепсы, ноги плечи (раз в 10 дней добавление нагрузки и веса, от количества повторений переход постепенно до отказа.

Выводы

1. Исследовали теоретические и научно-практические основы этой проблемы, разработали методику для решения этой проблемы.

2. Разработали индивидуальную тренировочную программу для больного сахарным диабетом и ожирением.

3. Составлен комплекс нужных витаминов и минералов, график их применения, дозы для исследуемого.

4. Применили упражнения таких видов фитнеса как кроссфит, атлетизм, 3D фитнес, шейпинг, тай бо, МФР (миофасциальный релиз) фитнес и др.

5. Для получения положительного результата были применены минералы и бады, интервальное голодание, кетоз, силовые тренировки, кардио тренировки с контролем пульса, шагометры они все должны работать в тандеме, чтобы принести положительный результат.

6. Избавили исследуемого от инсулина и вывели из сахарного диабета 2-го типа.

Список литературы

1. Аметов А.С. Сахарный диабет 2 типа. Проблемы и решения. – М.: Медиа, 2012. – 255 с. <http://sportmarketing.nuu.uz>
2. Пигарев В. Диабет 2 типа: Ключи к здоровью через питание. – М.: Litres, 2024. – 160 с.
3. В Казахстане насчитывается более 400 тыс. пациентов с сахарным диабетом. 9 ноября 2023 года в Астане с участием представителей Министерства здравоохранения РК, врачей-эндокринологов и пациентских организаций состоялась пресс-конференция, приуроченная ко Всемирному дню борьбы с сахарным диабетом. Источник: Фармацевтическое обозрение Казахстана, pharm.reviews.
4. Грушин А. Избавление от диабета. Гимнастика, снижающая уровень сахара в крови. – Питер, 2013. – С. 224-225.
5. Бикмуллина А.Р., Бикмуллина З.Р. Двигательная активность при сахарном диабете / А.Р. Бикмуллина, З.Р. Бикмуллина. – Казань, 2019. – 40 с.
6. Белая Ж.Е., Смирнова О.М., Дедов И.И. Роль физических нагрузок в норме и при сахарном диабете // Проблемы Эндокринологии. – 2005. – №51(2). – С. 28-37. <https://doi.org/10.14341/probl200551228-37>
7. Батрак Г.А. Комплексный подход к лечению сахарного диабета типа 2: в помощь врачу-терапевту. ГБОУ ВПО Ивановская государственная медицинская академия Минздрава России. Справочник поликлинического врача. 2016. – №3. – С. 26-28.

УДК 796.5

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ УПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

Кадырова М.И.

к.п.н., доцент

*Международный университет туризма
и предпринимательства Таджикистана
Душанбе, Таджикистан*

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние системы управления рекреационной и реабилитационной физической культурой и спортивно-оздоровительным туризмом в Республике Таджикистан. На основе анализа сети санаторно-курортных учреждений, условий их функционирования и результатов санитарно-эпидемиологического контроля выявлены ключевые проблемы инфраструктурного и управленческого характера. Определены перспективные направления развития отрасли, ориентированные на повышение качества рекреационно-оздоровительных услуг и укрепление межведомственного взаимодействия в сфере здравоохранения, физической культуры и туризма.

Ключевые слова: рекреация, реабилитационная физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм, санаторно-курортная система, управление.

Актуальность. Развитие рекреационной и реабилитационной физической культуры, а также спортивно-оздоровительного туризма является важным фактором укрепления здоровья населения и повышения качества жизни. В Республике Таджикистан данные направления приобретают особую значимость в условиях роста потребности населения в оздоровительных услугах и расширения внутреннего туризма [1]. Вместе с тем, существующая система управления санаторно-курортной сферой требует комплексного анализа и модернизации.

Цель исследования: проанализировать современное состояние рекреационно-лечебных санаториев Республики Таджикистан, выявить основные проблемы управления и определить перспективы развития рекреационной и реабилитационной физической культуры, и спортивно-оздоровительного туризма.

Методы исследования. В работе использованы методы анализа и обобщения статистических данных, нормативно-правовых документов, а также результаты санитарно-эпидемиологических проверок государственных санаториев Республики Таджикистан.

Результаты исследования. В регионах Республики Таджикистан функционирует более 57 санаторно-курортных учреждений, которые образуют основу национальной системы рекреационной и реабилитационной физической культуры. Данные объекты территориально распределены по городам и районам республиканского подчинения, Горно-Бадахшанской автономной

области, Хатлонской и Согдийской областям, что позволяет охватывать различные природно-климатические зоны страны и использовать разнообразные лечебно-оздоровительные ресурсы. Наибольшее количество санаториев сосредоточено в Согдийской области (20 объектов), что обусловлено высокой плотностью населения, развитой транспортной доступностью и наличием природных лечебных факторов. Значительная доля санаторно-курортных учреждений также расположена в городах и районах ГБАО (16 объектов), где рекреационный потенциал формируется за счёт уникальных горных ландшафтов, минеральных источников и благоприятных климатических условий.

Все рекреационно-лечебные санатории были построены и введены в эксплуатацию на основе утверждённых проектных решений, соответствующих действующим на момент строительства нормативным требованиям. В качестве основного источника водоснабжения курортов используются горные природные источники, обладающие высокими органолептическими и лечебными свойствами. Вместе с тем, в ряде случаев санитарно-защитные зоны источников не имеют чётко установленных границ, а первый пояс санитарной охраны не огорожен, что создаёт потенциальные риски для устойчивого и безопасного функционирования санаториев. Очистка питьевой воды осуществляется путём регулярной дезинфекции с применением специальных растворов, однако существующие водоочистные сооружения не всегда соответствуют санитарным нормам и стандартам в связи с отсутствием современного технического и коммуникационного оборудования, а также систем комплексной дезинфекции [2].

Отведение сточных вод из зданий санаториев осуществляется преимущественно в природные отстойники (септики), что свидетельствует о необходимости поэтапной модернизации инженерной инфраструктуры и внедрения более эффективных систем очистки. Система отопления в большинстве санаторно-курортных учреждений функционирует за счёт использования горячей воды из природных термальных источников, что, с одной стороны, снижает энергозатраты, а с другой – требует строгого контроля за рациональным использованием природных ресурсов.

Санаторно-курортные учреждения располагают жилыми корпусами, медицинскими кабинетами, душевыми, кухнями и другими вспомогательными помещениями, которые в целом соответствуют установленным санитарно-гигиеническим требованиям. Особое внимание уделяется кадровому обеспечению: сотрудники санаториев и курортов регулярно проходят обязательные медицинские осмотры и профилактические обследования, что является важным условием обеспечения безопасности и качества предоставляемых оздоровительных услуг. В течение 2025 года в государственных санаториях городов и районов республики были проведены санитарно-эпидемиологические проверки, по результатам которых 11 должностных лиц были привлечены к административной ответственности, а общая сумма штрафных санкций составила 3900 сомони, что указывает на наличие системных управленческих и организационных проблем.

Контроль и надзор за деятельностью санаторно-курортных учреждений осуществляются Министерством здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан, что обеспечивает централизованный и системный характер управления отраслью. Вместе с тем, дальнейшее развитие рекреационной и реабилитационной физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма требует усиления межведомственного взаимодействия, обновления инфраструктуры и внедрения современных управленческих подходов, ориентированных на повышение эффективности и устойчивости санаторно-курортной системы.

Выводы:

1. Санаторно-курортная сеть Республики Таджикистан обладает значительным рекреационным потенциалом.
2. Основными проблемами остаются недостаточное развитие инженерной инфраструктуры и несоответствие части объектов санитарным стандартам.
3. Перспективы развития связаны с модернизацией систем водоочистки, укреплением межведомственного управления и интеграцией спортивно-оздоровительного туризма в государственные программы развития физической культуры и туризма.

Список литературы

1. Закон Республики Таджикистан «О туризме» от 7 августа 2020 г. № 1718.
2. Министерство здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан. Отчёт о санитарно-эпидемиологическом состоянии санаторно-курортных учреждений за 2025 год.
3. Бочарова, Н.А. Управление развитием спортивно-оздоровительного туризма. – М.: Спорт, 2021. – 214 с.
4. Асрорзода У.С., Ёров Дж.Н.К. К вопросу о приоритетных направлениях развития туристско-рекреационных комплексов в Таджикистане // Государственное управление. – 2025. – № 2 (73). – С. 83-92.
5. Кадырова М.И., Тагаева С.Н. Образовательная экосистема туризма: состояние и проблемы правового регулирования // В сб.: Переход от образовательной среды к образовательной экосистеме в интересах устойчивого развития. – Казань, 2024. – С. 120-124.
6. Сохибов А.Н. Влияние экотуризма на формирование устойчивой модели туристической индустрии // Актуальные вопросы современных научных исследований. – Пенза, 2024. – С. 256–260.

УДК 796.5:613

ГОРНО-СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Каримова Д.Д.-Ж.

к.п.н., и.о. профессора

*Таджикский государственный институт
физической культуры им С. Рахимова
Душанбе, Таджикистан*

Аннотация. В статье рассматривается горно-спортивный туризм как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития населения. Обоснована роль горно-спортивного туризма в формировании двигательной активности, повышении функциональных возможностей организма и профилактике гиподинамии. Особое внимание уделено подготовке специалистов по направлению горно-спортивного туризма в системе высшего физкультурного образования Республики Таджикистан. Показано, что образовательные программы, реализуемые в Таджикский институт физической культуры, способствуют формированию профессиональных компетенций, направленных на развитие оздоровительного и спортивного туризма в горных регионах страны.

Ключевые слова: горно-спортивный туризм, здоровье, физическое развитие, физическая культура, подготовка кадров, Таджикистан.

В условиях устойчивого снижения уровня физической активности населения, обусловленного урбанизацией, распространением малоподвижного образа жизни и ростом доли сидячего труда, особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья различных возрастных групп. Данная тенденция сопровождается увеличением числа хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и нарушений обмена веществ, что требует поиска эффективных, доступных и социально значимых форм двигательной активности.

В этой связи возрастает интерес к таким видам физкультурно-оздоровительной деятельности, которые сочетают в себе оздоровительный, воспитательный и прикладной потенциал. Одной из наиболее перспективных форм является горно-спортивный туризм, интегрирующий физические нагрузки аэробного и силового характера с активным пребыванием в природной среде. Занятия горно-спортивным туризмом способствуют не только развитию выносливости, силы и координации движений, но и формированию прикладных навыков ориентирования, выживания, самоорганизации и коллективного взаимодействия, что повышает его ценность как средства всестороннего физического и личностного развития.

Для Республики Таджикистан, обладающей значительным горным рельефом и природно-климатическими ресурсами, развитие горно-спортивного туризма имеет не только оздоровительное, но и социально-экономическое значение. В этом контексте особую роль играет система подготовки специалистов, способных профессионально организовывать туристско-спортивную деятельность с учетом требований безопасности и оздоровительной направленности.

Цель исследования: является обоснование роли горно-спортивного туризма в системе укрепления здоровья и физического развития, а также анализ подготовки специалистов данного профиля в системе физкультурного образования Республики Таджикистан.

В ходе исследования использовались **методы** анализ научной и учебно-методической литературы, обобщение педагогического опыта, сравнительный анализ образовательных программ, а также методы логического и структурно-функционального анализа.

Результаты исследования. Анализ отечественных и зарубежных научных источников свидетельствует о том, что горно-спортивный туризм оказывает многостороннее и комплексное воздействие на организм человека. Регулярные занятия данным видом туристско-спортивной деятельности способствуют развитию общей и специальной выносливости, силы основных мышечных групп, координации движений, а также повышению функциональной устойчивости сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [6; 7]. Физическая активность, осуществляемая в условиях пересечённого рельефа и изменяющихся природно-климатических факторов, обеспечивает постепенную и физиологически обоснованную адаптацию организма к нагрузкам различной интенсивности.

Российские исследователи отмечают, что систематические занятия туристско-спортивной деятельностью выступают эффективным средством профилактики гиподинамии, укрепления здоровья и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у молодежи и взрослого населения [8]. При этом подчеркивается важная роль горно-спортивного туризма в развитии волевых качеств, стрессоустойчивости и способности к саморегуляции, что особенно актуально в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок современной жизни.

В работах таджикских ученых указывается, что использование горных маршрутов различной категории сложности позволяет гибко дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся, что делает горно-спортивный туризм доступным и педагогически целесообразным для различных социальных и возрастных групп населения [2; 3]. Кроме того, занятия в условиях среднегорья и высокогорья способствуют повышению адаптационных возможностей организма, активизации дыхательных и обменных процессов, а также развитию психофизической устойчивости, что расширяет оздоровительный и профилактический потенциал данного вида туризма.

В системе высшего физкультурного образования Республики Таджикистан подготовка специалистов по направлению горно-спортивного туризма ориентирована на формирование профессиональных компетенций в области методики туристской подготовки, обеспечения безопасности, организации спортивных походов и проведения учебно-тренировочных занятий. Это позволяет выпускникам эффективно использовать потенциал горно-спортивного туризма как средства укрепления здоровья и физического развития различных категорий населения.

1. Горно-спортивный туризм является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития, сочетающим физическую активность, природно-оздоровительные факторы и воспитательное воздействие.

2. Использование горно-спортивного туризма в системе физической культуры способствует развитию выносливости, адаптационных возможностей организма и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

3. Подготовка специалистов по горно-спортивному туризму в системе физкультурного образования Республики Таджикистан создает предпосылки для устойчивого развития оздоровительного и спортивного туризма в горных регионах страны.

Список литературы

1. Абдуллоев, А.А. Физическая культура и здоровый образ жизни в условиях горных регионов Таджикистана. // Вестник Таджикского национального университета. – № 5 (53). – 2009. – С. 65-75.
2. Давлатов, Н.С. Туризм и физическое развитие молодежи в Республике Таджикистан. // Материалы республиканской научно-практической конференции. «Проблемы обеспеченности внешнеэкономических интересов». Душанбе – ТНУ, 2008. – С.78-83
3. Кадырова, М.И. Горный туризм Таджикистана: проблемы и перспективы развития // ПАЁМИ МОЛИЯ ВА ИҚТИСОД. 2025 / № 1 (44) .С. 344 -354.
4. Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте». – Душанбе, 2016.
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 2017. – 368 с.
6. Кузнецов В.С., Колодезников К.А. Спортивный туризм: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2018. – 256 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2016. – 412 с.
8. Платонов, В.Н. Двигательная активность и здоровье человека. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 304 с.

УДК 339, 796

РАЗВИТИЕ РЫНКА ФИТНЕС-УСЛУГ (НА ПРИМЕРЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, Г. ЕКАТЕРИНБУРГ)

Кудряшова Ю.Е.

Муртазина Г.Р.

к.э.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье анализируется рынок фитнес-услуг, на примере города Екатеринбурга. Показано, что ключевым драйвером развития стала массовая популяризация спорта, физической культуры и оздоровительных практик. Среди населения при этом отмечается увеличение доли пользователей старших возрастов, с запросами на персонализацию и комплексные программы с предварительным фитнес – тестированием.

Ключевые слова: рынок услуг, фитнес-клубы, фитнес, фитнес-бренд.

Актуальность. Рост спроса на спортивные и оздоровительные услуги в России делает исследование фитнес-рынка особенно важным. Доступность занятий, изменение возрастной структуры пользователей и повышение требований к качеству услуг требуют пересмотра форматов работы фитнес-клубов. Средний сегмент обладает потенциалом массового охвата населения за счёт балансировки цены и качества, что напрямую влияет на уровень физической активности и здоровье населения в целом.

Цель исследования: изучить тенденции рынка фитнес-услуг на примере Свердловской области (г. Екатеринбург).

Методы исследования. В работе применён комплексный подход, включающий анализ научных публикаций, обзор интернет-ресурсов и вычисление средней стоимости. Изучаются как теоретические подходы, так и эмпирический опыт компании, успешно развивающей фитнес-услуги и качество обслуживания.

Результаты исследования. В России растёт число компаний и объектов в сфере фитнеса. Высокий интерес к спорту и физической культуре способствует развитию фитнес-отрасли. Число зарегистрированных в России профильных компаний за год выросло на 12,3%, а темпы выхода новых объектов ускорились (рисунок 1).

Основным драйвером рынка выступают регионы с высоким платежеспособным спросом, где открываются малоформатные студии. Количество зарегистрированных юридических лиц фитнес-клубов в России на 1 мая 2025 года достигло 6,7 тыс., увеличившись на 12,3% год к году, подсчитали в «Контур.Фокусе». В России с января по апрель 2025 года на рынок вышло 52 новых полноформатных объекта, что на 19 клубов больше, чем в тот же период 2024 года. Президент Национального фитнес-сообщества Елена Силина отмечает открытие 105 новых фитнес-объектов в первом квартале 2025 года.

Платёжеспособность, рост среднего чека (в январе-апреле средний чек вырос на 11% до ~8 тыс. руб.) и оживление оборота (в первом квартале показатель 79,7 млрд руб., +25,5% г/г) поддерживают экспансию, хотя давление инфляции и кредитной стоимости сдерживает дальнейшее ускорение. Основной рост обеспечивают крупнейшие региональные рынки: Москва, Подмосковье, Санкт-Петербург, Казань и – отдельно – Екатеринбург и Свердловская область, где прирост зарегистрированных фитнес-организаций за 2025 год достиг 19,5% [1].



Рисунок 1 – Прирост зарегистрированных фитнес-организаций за 2025 год в России [1]

В настоящее время фитнес-клубы г. Екатеринбург стремятся удовлетворить потребности клиентов, внедряя современные фитнес-методики, в частности оказывается услуга – медицинское фитнес-тестирование. Изменение возрастной структуры занимающихся, возросшие требования к персонализированному подходу и качеству услуг требуют расширения витрины фитнес-услуг. В клубах внедряются комплексные программы, составленные индивидуально с учётом целей клиента. Еще одной причиной прироста фитнес-организаций в г. Екатеринбург, является активное развитие клубов среднего класса. Они предлагают хороший набор услуг (тренажёрный зал, групповые занятия, бассейны) по разумной цене, что делает занятия спортом доступными для большинства жителей.

На основе исследования агентства FitnessData (специализирующееся на маркетинговых исследованиях рынка фитнес-услуг), посвященное узнаваемости брендов на рынке фитнес-услуг в городе Екатеринбург (в основе которого лежит онлайн-опрос 1100 жителей Екатеринбурга в возрасте 18-44 года), наиболее узнаваемым брендом стал «Bright Fit / Bright Prime»: его узнают 56% опрошенных (рисунок 2). В топ брендов фитнес-объектов города по узнаваемости также вошли «Drive Fitness», «World Class» и «Metropofitness», которых узнают более трети опрошенных респондентов [3].

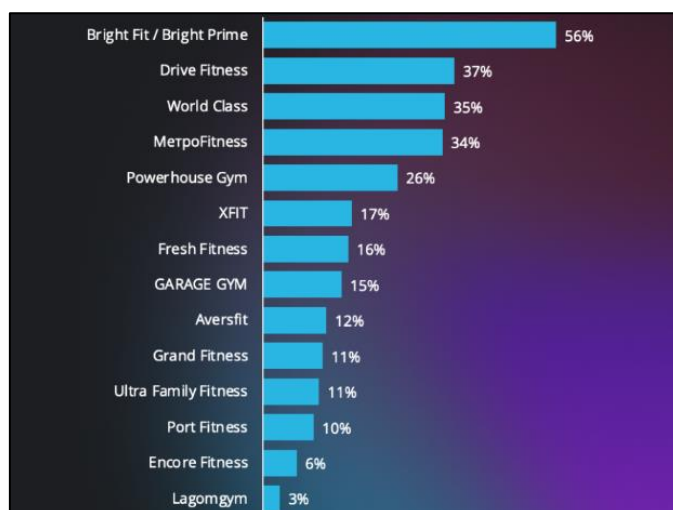


Рисунок 2 – Узнаваемость фитнес брендов в г. Екатеринбург [3]

Фитнес-клуб «Bright Fit» – одна из знаменитых сетевых компаний на рынке Екатеринбурга. Как сетевой игрок, «Bright Fit» имеет преимущества типичных крупных операторов: стандартизированные процессы, инвестиционную способность на оформление залов, маркетинг и бренд-коммуникации, доступная ценовая политика (таблица 1).

Таблица 1 – Стоимость основных годовых абонементов в фитнес-клубе «Bright Fit» (г. Екатеринбург) [2]

Тариф	Срок действия	Бассейн	Заморозка	Цена	Ср. цена в месяц
Активный выходной	12 мес.	Не вкл.	Нет	20 500 руб.	1 708 руб/мес
Активный выходной + бассейн	12 мес.	Вкл.	Нет	24 900 руб.	2 075 руб/мес
Всё включено	12 мес.	Вкл.	60 дней	26 900 руб.	2 241 руб/мес
Всё включено + бассейн	12 мес.	Вкл.	60 дней	45 900 руб.	3 835 руб/мес

Цены указаны на сайте клуба (Brightfit.ru) и актуальны на 06.02.2026.

В условиях свердловского бума на рынке фитнес-услуг такая сеть, как «Bright Fit» может выступать локальным лидером по внедрению инноваций в оперативную деятельность и управление, широкой линейки предложений для различной целевой аудитории.

Выводы. Свердловская область и г. Екатеринбург, в частности, находятся в фокусе роста фитнес-рынка: растёт спрос, формат компактных студий быстро масштабируется, а крупные сетевые игроки, такие, как фитнес-клуб «Bright Fit», могут играть роль локальных инноваторов. При этом рост требует не только инвестиций в площади и маркетинг, но и системных улучшений управления, прозрачной клиентоориентированной политики, цифровой трансформации и расширения продуктовой линейки. Пример развития рынка фитнес-услуг в г. Екатеринбург демонстрирует, что фитнес – клубы среднего класса востребованы и данный опыт может быть масштабирован и в других платежеспособных регионах России. И не только как коммерческий тренд, а инструмент повышения качества жизни населения.

Список литературы

1. URL: Коммерсантъ. – [дата публикации неизвестна]. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/7713370> (дата обращения: 15.01.2026).
2. URL: Bright Fit. Официальный сайт: электрон. ресурс. – [б. г.]. – Режим доступа: <https://brightfit.ru/?ysclid=mlidmv9r3z138757509> (дата обращения: 27.01.2026).
3. URL: Фитнес-рынок Екатеринбурга: как расти? : электрон. ресурс // FitnessData. – [б. г.]. – Режим доступа: <https://fitnessdata.ru/tpost/ph07znu1m1-fitness-rinok-ekaterinburga-kak-rastet-in> (дата обращения: 27.01.2026).

УДК 796.011

О МЕХАНИЗМАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СШОР В ОТДЕЛЕНИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Михайлов Д.В.

Кузнецова Ю.Н.

к.психол.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается комплексный анализ проблемы психолого-педагогической коррекции физического состояния обучающихся как комплексного процесса, направленного на гармонизацию физического и психоэмоционального развития личности в образовательном пространстве.

Ключевые слова: психолого-педагогическая коррекция, физическое состояние обучающихся, физическое развитие.

Актуальность исследования. Особую специфику имеют занятия легкой атлетики в юниорском возрасте, когда завершается физическое и психическое развитие спортсмена. Своевременный учет закономерностей взаимосвязанных процессов физического и психического развития обучающихся СШОР позволяет оптимизировать их психологическую и тактическую подготовку на основе дифференцированного подхода к способам формирования готовности к соревнованиям. Необходимо создание таких условий тренировочной и соревновательной деятельности, которые обеспечивают высокую степень реализации физического и психического потенциала, связанного в основном с индивидуальным характером адаптации спортсмена к нагрузкам специфической деятельности. Такие условия включают в себя объективные (характер боевой деятельности) и субъективные (состояние спортсмена) факторы регуляции.

Цель исследования: определить механизмы формирования готовности к спортивной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблемам психолого-педагогической коррекции физического состояния.

Результаты исследования. Готовность к спортивной деятельности представляет собой интегративное образование, формирующееся в результате сложного взаимодействия биологических, психологических и социально-педагогических детерминант. Её становление – динамический процесс, предполагающий поэтапную адаптацию организма и личности к специфическим требованиям избранного вида спорта.

В основе формирования готовности лежит механизм адаптации, реализующийся через последовательные фазы. На начальном этапе наблюдается срочная адаптация – немедленная физиологическая реакция на нагрузку, выражающаяся в учащении дыхания и сердечных сокращений, выбросе катехоламинов, мобилизации гликогеновых запасов.

Результативность адаптационных процессов подтверждается рядом физиологических маркеров: ростом максимального потребления кислорода (МПК), увеличением буферной ёмкости крови, оптимизацией энергообмена с переходом на жировой метаболизм при умеренных нагрузках, повышением устойчивости к гипоксии и метаболическому ацидозу. Эти преобразования создают биологическую основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевую роль в формировании готовности играет тренировочный процесс – целенаправленно организованный педагогический процесс, базирующийся на системе упражнений и ориентированный на управление спортивным совершенствованием. Тренировочный процесс интегрирует физическую подготовку (развитие силы, скорости, выносливости, гибкости и координации), техническую подготовку (освоение и совершенствование двигательных действий), тактическую подготовку (обучение стратегиям ведения состязания) и психологическую подготовку (формирование мотивации, воли и самоконтроля).

Психологические механизмы готовности опираются на три взаимосвязанных блока психических процессов. Мотивационный блок объединяет внутреннюю мотивацию, связанную с удовольствием от двигательной активности и стремлением к саморазвитию, и внешнюю мотивацию, обусловленную социальными стимулами (признание, материальное вознаграждение). Существенное значение имеет целеполагание – формулирование краткосрочных и долгосрочных целей, задающих вектор развития. Волевой блок включает самоконтроль (управление эмоциями и действиями), настойчивость (преодоление трудностей) и решительность (быстрое принятие решений в условиях неопределённости). Когнитивный блок охватывает внимание, память (запоминание технических деталей) и мышление (анализ ситуации, прогнозирование действий соперника) [2].

Для развития указанных психологических качеств применяются специализированные методы: идеомоторные тренировки (мысленное воспроизведение движений), релаксационные техники (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация) и визуализация успеха (представление успешного выступления, укрепляющее уверенность).

Существенную роль в формировании готовности выполняет механизм обратной связи, реализуемый через соревновательную деятельность. Соревнование выполняет три функции: диагностическую (оценка уровня готовности), стимулирующую (мобилизация резервных возможностей) и корректирующую (выявление слабых мест для последующей работы). В структуре соревновательной деятельности выделяются три этапа: предстартовый (психологическая настройка), стартовый (реализация тактического плана) и постстартовый (анализ результатов, корректировка тренировочной программы).

Критерии оценки готовности в соревновательной практике включают стабильность техники при возрастании нагрузки, способность сохранять эффективность в условиях стресса и умение адаптироваться к неожиданным ситуациям (ошибки соперника, изменение внешних условий).

Помимо тренировочного процесса, значимое влияние на формирование готовности оказывают внутренировочные факторы. Медико-биологическое обеспечение предполагает мониторинг здоровья (ЭКГ, анализы крови, функциональные пробы) и восстановительные мероприятия (массаж, криотерапия, гидропроцедуры). Профилактика травм реализуется через разминку, заминку и коррекцию техники [1].

Научно-методическое сопровождение включает биомеханический анализ движений, моделирование нагрузок с применением информационных технологий и разработку индивидуальных программ на основе данных тестирования. Социально-психологическая среда определяется атмосферой в команде (взаимоподдержка, отсутствие конфликтов) и ролью тренера (сочетание авторитета с эмпатией и мотивационными навыками). Эмоциональная поддержка семьи и близких также выступает значимым фактором, обеспечивающим психологическую устойчивость спортсмена.

Материально-техническое обеспечение охватывает качество инвентаря и экипировки, условия для тренировок (залы, стадионы, бассейны) и доступ к современным технологиям (тренажёры, аналитические системы), оптимизирующим процесс подготовки.

Выводы. Таким образом, готовность к спортивной деятельности – не механическая сумма компонентов, а их синергетическое взаимодействие. Биологические и психологические механизмы взаимообусловлены: физиологическая адаптация усиливает уверенность спортсмена, а мотивация ускоряет адаптационные перестройки. Соревновательная деятельность и восстановительные мероприятия образуют неразрывный цикл: без грамотного восстановления соревнования могут привести к переутомлению и снижению эффективности.

Формирование готовности к спортивной деятельности – многокомпонентный процесс, в котором биологическая адаптация создаёт фундамент, тренировочный процесс направляет развитие качеств, психологические механизмы мобилизуют внутренние ресурсы, соревновательная деятельность тестирует готовность, а внутренировочные факторы обеспечивают условия для прогресса. Эффективность данного процесса достигается при условии гармоничного сочетания всех механизмов с ориентацией на индивидуальные особенности спортсмена, что позволяет максимально раскрыть его потенциал.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
2. Лебедчук, П.В. Психология и педагогика: учебное пособие / П.В. Лебедчук. – Курск: Курский ГАУ, 2021. – 130 с.

УДК 796.012

АНАЛИЗ И ОБОСНОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАМКАХ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БАЗЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Можаров Е.П.

Димитров И.Л.

к.э.н., доцент

Московская государственная академия

физической культуры

Малаховка, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются механизмы и условия внедрения фиджитал-баскетбола в образовательный процесс общеобразовательной школы в Российской Федерации. Проанализированы возможные варианты включения фиджитал-баскетбола в структуру основной образовательной программы школы, а также в систему внеурочной и дополнительной образовательной деятельности. Обоснованы программно-методические, нормативно-правовые, кадровые, материально-технические и санитарно-гигиенические требования, необходимые для официальной реализации фиджитал-баскетбола в условиях СОШ.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, фиджитал-баскетбол, физическая культура, общеобразовательная школа, образовательная программа, внеурочная деятельность, дополнительное образование.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена необходимостью модернизации системы физического воспитания в общеобразовательных школах в условиях цифровизации образования и снижения мотивации обучающихся к традиционным формам занятий физической культурой. Фиджитал-баскетбол, как интегративная форма физической и цифровой активности, обладает значительным педагогическим потенциалом для повышения вовлечённости школьников, развития их физических и цифровых компетенций, однако в настоящее время не имеет чётко регламентированного места в образовательных программах СОШ. Это обуславливает потребность в научном обосновании механизмов и методических условий его официального внедрения в образовательный процесс в рамках действующих нормативно-правовых и образовательных стандартов Российской Федерации.

Цель исследования: является анализ и обоснование механизмов внедрения фиджитал-баскетбола в образовательный процесс общеобразовательной школы в рамках действующей нормативно-правовой базы Российской Федерации.

Методы исследования. В ходе исследования использовались методы анализа и обобщения научно-методической литературы, изучение нормативно-правовых документов в сфере образования и физической культуры, системный анализ федеральных государственных образовательных стандартов, а также логико-теоретический анализ существующих организационно-педагогических практик внедрения инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты исследования. На современном этапе развития системы образования в Российской Федерации фиджитал-баскетбол не выделен в качестве самостоятельного обязательного учебного предмета. Вместе с тем действующее нормативно-правовое поле и положения Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) допускают внедрение инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности в образовательный процесс школы в рамках нескольких институционально закреплённых механизмов.

Одним из наиболее распространённых и доступных вариантов является реализация фиджитал-баскетбола в системе дополнительного образования детей (ДОД) [2]. В данном случае образовательная организация разрабатывает и утверждает дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности, в которой фиджитал-баскетбол выступает в качестве основного содержательного компонента. Программа реализуется во внеучебное время, имеет добровольный характер и позволяет гибко адаптировать содержание, объём нагрузки и цифровые компоненты под возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Вторым механизмом является включение фиджитал-баскетбола в вариативную часть основной образовательной программы (ООП), формируемую участниками образовательного процесса. В соответствии с ФГОС, школа обладает правом самостоятельно определять содержание части учебного плана, не относящейся к обязательному минимуму (Глава 3, п. 15, с. 35) [1]. В рамках данной части фиджитал-баскетбол может быть реализован в виде модуля или элективного курса в составе предмета «Физическая культура», что позволяет интегрировать цифровые технологии в традиционный учебный процесс без нарушения требований стандарта.

Третьим возможным способом является организация занятий по фиджитал-баскетболу в рамках внеурочной деятельности, которая является структурным элементом основной образовательной программы. Внеурочная деятельность ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование универсальных учебных действий и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей. Фиджитал-баскетбол в данном формате может выступать как спортивно-оздоровительное или проектное направление, сочетая физическую активность, командную работу и цифровую аналитику.

Независимо от выбранного механизма внедрения, официальная реализация фиджитал-баскетбола в образовательном процессе школы требует соблюдения ряда обязательных условий.

Прежде всего, необходимо программно-методическое оформление. Образовательная организация должна разработать рабочую программу фиджитал-баскетбола, в которой чётко определены цели, задачи, планируемые результаты обучения, содержание занятий и формы контроля. Программа должна быть включена либо в вариативную часть учебного плана, либо оформлена как дополнительная образовательная программа. Обязательным является наличие методического обеспечения: учебно-методических материалов, поурочных планов, рекомендаций по использованию цифровых инструментов и средств контроля результатов.

Важным этапом является легальное закрепление программы. Разработанная программа должна быть утверждена приказом или иным локальным нормативным актом образовательной организации, а также отражена в учебных планах, календарных учебных графиках и расписании занятий. Это обеспечивает её официальный статус и легитимность в структуре образовательного процесса.

Отдельного внимания требует кадровое обеспечение. Педагог, осуществляющий занятия по фиджитал-баскетболу, должен иметь профильное образование или квалификацию в области физической культуры и спорта, а также обладать компетенциями в сфере использования цифровых технологий. В условиях внедрения инновационных форм физического воспитания целесообразным является прохождение педагогами курсов повышения квалификации или профессиональной переподготовки, ориентированных на фиджитал-спорт и цифровизацию образовательного процесса.

Выводы. Анализ существующих механизмов показывает, что внедрение фиджитал-баскетбола в образовательный процесс общеобразовательной школы в Российской Федерации возможно в рамках дополнительного образования, вариативной части основной образовательной программы и внеурочной деятельности. Реализация данного направления требует обязательного программно-методического и нормативного оформления, наличия подготовленных педагогических кадров, а также соответствующей материально-технической базы. При соблюдении санитарно-гигиенических и требований безопасности фиджитал-баскетбол может стать эффективным инновационным компонентом школьного физического воспитания, отвечающим современным образовательным запросам.

Список литературы

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 дек. 2010 г. № 1897. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ (ред. действующая). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

УДК 796.011:378.147:004

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ РЕКРЕАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Осипов А.Ю.^{1, 2}

к.п.н., доцент

Панов Е.В.³

к.п.н., доцент

¹*Сибирский федеральный университет*

²*Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого*

³*Сибирский юридический институт*

МВД России

Красноярск, Россия

Аннотация. Состояние физического и психического здоровья студенческой молодежи является ключевым фактором, определяющим общий успех социально-демографического развития общества. Поскольку на состояние здоровья студентов оказывает значительное влияние уровень их физической рекреации, основные факторы вовлеченности студентов в рекреационную и досуговую деятельность, должны быть хорошо изучены.

Ключевые слова: самостоятельный активный досуг, физическая рекреация, студенты.

Актуальность. Довольно хорошо известно, что разнообразные досуговые и рекреационные мероприятия, проводимые на свежем воздухе, способны оказать существенное положительное влияние на уровень физического, психического и когнитивного здоровья лиц – участников данных мероприятий. Исследователи указывают, что значительная часть современной студенческой молодежи, использует разнообразные средства физической рекреации для организации самостоятельного активного досуга, следовательно, детальное изучение различных факторов, оказывающих влияние на занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью в свободное время, позволят изучить и объяснить действие механизмов приобщения студенческой молодежи к рекреационной деятельности с применением средств и методов физического воспитания и спортивной деятельности [1, 2].

Цель исследования: изучение факторов вовлеченности в рекреационную и досуговую деятельность, с использованием средств и методов физического воспитания и спорта, студентов, обучающихся в крупных вузах Красноярского края. Для успешного достижения поставленной цели авторы статьи должны были решить следующие задачи:

- 1-я задача – поиск и набор участников исследования (фокус-группы, составленной из числа студентов крупных вузов Красноярского края);
- 2-я задача – проведение процедуры сбора необходимой информации (интервьюирование участников по теме исследования);
- 3-я задача – обработка и анализ собранной информации (процедуры изучения, обобщения и анализа результатов интервью участников).

Методы и организация исследования. В данной научной работе были использованы качественные методы исследования, связанные с интервьюированием фокус-группы – студентов 1-2 курсов очной формы обучения, из ряда крупных вузов Красноярского края. Участники (n=300) были отобраны из числа студентов, посещающих занятия по физической культуре / физической подготовке и не имеющих каких-либо заболеваний, травм или противопоказаний для занятий регулярной физической активностью. С каждым из студентов было проведено т.н. полуструктурированное интервью, имеющее цель по выявлению убеждений, ценностей, эмоций и опыта участников в области рекреационной и досуговой активности молодых людей, связанной с физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Все полученные в ходе проведения процедур интервью результаты были подвергнуты качественному и количественному анализу с помощью описательной статистики.

Результаты исследования. Изучение, и анализ ответов студентов на вопросы полуструктурированного интервью, связанные с организацией и участием молодых людей в рекреационной активности, позволили выделить основные факторы, оказывающие значительное влияние на уровень проведения активного досуга, связанного с самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью (рисунок).



Рисунок 1 – Результаты интервьюирования студентов

По результатам ответов фокус-группы на вопросы интервью, основным фактором влияния на уровень рекреационной активности студентов, является социальное окружение (социальная среда). Современные молодые люди сильно подвержены влиянию своего ближайшего и более широкого окружения, что проявляется в формировании привычек и потребностей в физической рекреации. Довольно значимым фактором является наличие в шаговой доступности различной инфраструктуры (парки, скверы, спортивно-оздоровительные центры и т.д.), позволяющей молодым людям заниматься оздоровительной физической

активностью. Существенным фактором является и наличие сформированных ценностных установок на сохранение своего здоровья и ведение здорового образа жизни. Деятельность вуза, связанная с организацией самостоятельного активно-оздоровительного досуга студентов, по мнению молодых людей, также способна оказать значимое влияние на уровень их рекреационной деятельности. Некоторые участники исследования выделили среди основных факторов влияния наличие интереса к определенным видам активного оздоровительного досуга (различные виды туризма, конные и пешие прогулки, рыбалка и т.д.), формирование которого произошло в более раннем детском или подростковом возрасте. Полученные результаты согласуются с мнениями специалистов о значимом влиянии на уровень рекреационной деятельности современных молодых людей социальной структуры и социального окружения, наличия современных объектов спортивной инфраструктуры, мотивационно-ценностных установок на ведение здорового образа жизни, сформированных у молодых людей в более раннем возрасте.

Выводы. Участники фокус-группы определили наиболее значимым фактором влияния на уровень своей рекреационной деятельности, социальную среду и свое социальное окружение. Далее по уровню влияния расположены факторы наличия и близости необходимой инфраструктуры, мотивации к сохранению своего здоровья и ведению здорового образа жизни, организации оздоровительного и активного досуга в вузе, интереса к определенным видам рекреационной деятельности. Знания о влиянии данных факторов позволят специалистам разработать эффективные стратегии приобщения большего числа студенческой молодежи к рекреационной деятельности, связанной с применением разнообразных средств и методов физического воспитания и спортивной деятельности в деле сохранения здоровья молодых людей.

Список литературы

1. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды / С.А. Давыдова, Л.Г. Пащенко, А.Ю. Николаев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 44-46. – EDN: OYTIPE.
2. Планидин, Е.С. Факторы влияния на спортивно-оздоровительную деятельность и ее место в структуре рекреации современной Российской молодежи / Е.С. Планидин // Гуманитарий Юга России. – 2022. – Т. 11, – № 5. – С. 78-88. – DOI: 10.18522/2227-8656.2022.5.6. – EDN: DKENFV.

УДК 796.062

УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ В КЛАССИЧЕСКОМ СПОРТЕ

Сафиуллина А.И.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Статья рассматривает модели управления в традиционном спорте через анализ институциональных структур и стейкхолдеров (государство, общество, бизнес). Рассмотрены три конфигурации управления и уровни взаимодействия, а также ресурсные и информационные потоки, их сильные и слабые стороны.

Ключевые слова: традиционный спорт, модель управления, государство, бизнес.

Актуальность. Институциональная зрелость киберспорта определяется не только технологическим развитием, но и системой управления, влияющей на его легитимацию и устойчивость. Поэтому, учитывая актуальность адаптации к цифровым вызовам, необходимо детально проанализировать управленческую составляющую киберспорта и сопоставить её с моделями классического спорта.

Цель исследования: сопоставить модели управления традиционным спортом по стейкхолдерам и уровням взаимодействия, выявить их сильные и слабые стороны, прозрачность потоков и адаптивность к современным (в т.ч. цифровым) вызовам, чтобы определить сферы применимости и направления улучшения, включая обратную связь.

Методы исследования. Теоретико-методологический анализ, сравнительный анализ, моделирование и графическая визуализация.

Результаты исследования. Для объективной оценки применимости модели её рассматривают отдельно, выделяя сильные и слабые стороны. На рисунке 1 показано государственное управление традиционным спортом: взаимодействия стейкхолдеров разделены на федеральный, региональный и коммерческий уровни, а участники сгруппированы по секторам (государство, гражданское общество, бизнес). Прямые связи обозначены сплошными стрелками, опосредованные – пунктирными. На федеральном уровне Минспорт и профильный комитет Госдумы формируют нормы, программы и финансирование; на региональном – федерации, лиги и НКО реализуют регламенты и массовые соревнования, при слабой обратной связи с центром.

На нижнем, коммерческом уровне функционируют частные инфраструктурные операторы и поставщики спортивного инвентаря, взаимодействующие с государством в основном через лицензирование и партнёрские соглашения. Финансовые потоки и статус профессиональных спортсменов как самостоятельного субъекта схематично не выделены, что ограничивает прозрачность модели и её адаптивность к новым видам соревновательной деятельности.

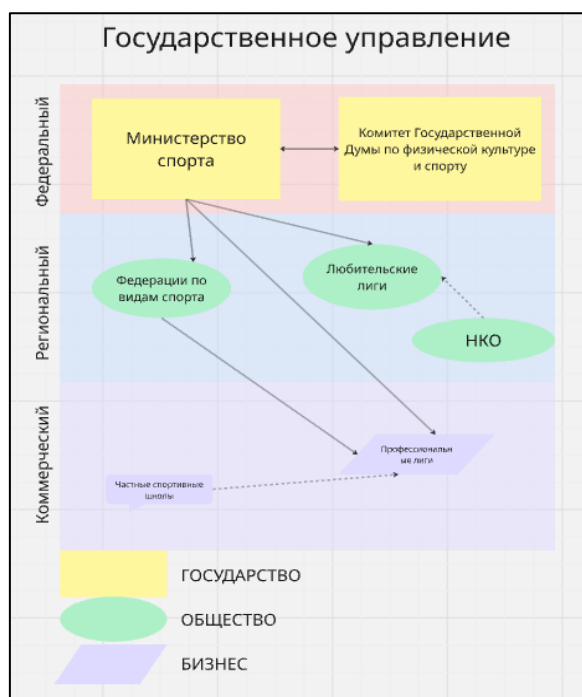


Рисунок 1 – Модель государственного управления в традиционном спорте

Следующей модель является модель общественного управления в традиционном спорте (рисунок 2).



Рисунок 2 – Модель общественного управления в традиционном спорте

Схема «общественного управления» традиционным спортом устраивает взаимодействия не по жёсткой вертикали «министерство → федерации», а через надсистемный совещательный орган по развитию спорта, который выступает точкой согласования интересов государства, гражданского сектора и бизнеса. Этот орган инициирует стратегические решения и распределяет

методические рекомендации сразу нескольким адресатам: профильным спортивным федерациям, Министерству образования и крупным любительским лигам. На региональном уровне ключевую роль играют армейские организации и студенческие лиги. Первые обеспечивают массовую подготовку, в том числе ресурсами инфраструктуры, вторые – приток молодёжи и реализацию образовательных программ. Их связь с федерациями и Министерством образования носит двусторонний характер: сверху поступают регламенты и грантовая поддержка, снизу – предложения по корректировке календарей, правил и программ подготовки. Тем самым институционализируется механизм обратной связи, чего не доставало предыдущей, строго вертикализованной модели. Следующей модель является модель государственно-частного управления в традиционном спорте, представленной на рисунке 3.



Рисунок 3 – Модель государственно-частного управления в традиционном спорте

На схеме государственно-частного управления традиционным спортом фиксируется модель партнёрства, в которой ключевым регулятором выступает Министерство спорта, а стратегическим источником ресурсов – корпорации-спонсоры и инвесторы. На федеральном уровне министерство формирует нормативные требования и программы поддержки, одновременно координируя приток частного капитала: прямая связка «корпорации ↔ министерство» отражает механизм соглашений о государственно-частном партнёрстве, позволяющих сочетать бюджетные субсидии с целевыми инвестициями бизнеса. Финансовые и методические потоки затем транслируются к спортивным федерациям, располагающимся на региональном уровне; федерации стандартизируют соревновательную деятельность, распределяют гранты и контролируют соответствие лиг единым правилам. Особенность модели – высокая концентрация управленческих полномочий и капитала на федеральном ярусе, что ускоряет реализацию инфраструктурных проектов, но

одновременно повышает зависимость низовых акторов от решений центра и инвестиционных циклов крупного бизнеса. Отсутствие полноценно оформленной горизонтальной сети между региональными и коммерческими структурами несёт риск монополизации ресурсных потоков и ограничивает обмен практиками.

Вывод. Модели управления традиционным спортом более вертикальны и регламентированы, тогда как киберспорт опирается на сетевые и рыночные механизмы. Поэтому управленческие практики классического спорта можно переносить в киберспорт только с учётом его экосистемной специфики.

Список литературы

1. Kelly S.J., Derrington S., Star S. Governance challenges in esports: a best practice framework for addressing integrity and wellbeing issues // International Journal of Sport Policy and Politics. 2021. DOI: 10.1080/19406940.2021.1976812.
2. Heidenreich H., Brandt C., Dickson G., Kurscheidt M. Esports Associations and the Pursuit of Legitimacy: Evidence from Germany // Frontiers in Sports and Active Living. 2022. Vol. 4. Article 869151. DOI: 10.3389/fspor.2022.869151.
3. Hutchinson M., Peng Q., Gillooly L. Navigating the ‘wild west’: governance challenges and solutions in (un)healthy esports sponsorship // International Journal of Sport Policy and Politics. 2024 (online first). DOI: 10.1080/19406940.2024.2442928.

УДК 330.1

ЭКОНОМИКА УСЛУГ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ИЗДЕРЖКИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ

Сохибов А.Н.

*Международный университет туризма
и предпринимательства Таджикистана
Душанбе, Таджикистан*

Аннотация. В статье рассматривается экономика услуг экологического туризма и предпринимательские механизмы формирования издержек и конкурентоспособности. Показано, что нематериальный характер туристских услуг и одновременность их производства и потребления усиливают роль стандартизации сервиса, клиентоориентированности и управления ожиданиями туристов. Систематизированы ключевые группы затрат, включая природоохранные мероприятия, инфраструктуру, безопасность, подготовку персонала и маркетинг. Проанализированы подходы к ценообразованию, управлению сезонностью и загрузкой, а также влияние цифровых платформ на снижение транзакционных издержек и устойчивость доходов. Сделан вывод о необходимости баланса между экономической эффективностью и сохранением экосистем в экологическом туризме.

Ключевые слова: экологический туризм, экономика услуг, предпринимательство, издержки, ценообразование, конкурентоспособность, качество обслуживания.

Экономика услуг экологического туризма формируется в рамках сервисного предпринимательства, где рыночная ценность создаётся не материальным продуктом, а совокупным клиентским опытом, включающим безопасность, комфорт, познавательные и эмоциональные впечатления, а также экологическую ответственность. Предприниматель управляет не только продажей маршрута или проживания, но и ожиданиями, доверием и качеством взаимодействия в условиях сезонности, природных ограничений и высокой репутационной чувствительности, при которой ошибки сервиса напрямую отражаются на спросе [1, с. 5].

Нематериальный характер экологических туристских услуг означает, что до момента потребления клиент приобретает обещание результата и уровень доверия к исполнителю. Невозможность заранее объективно оценить качество гида, безопасность маршрута и соответствие экологическим нормам усиливает роль репутации как экономического ресурса. В этих условиях предприниматель вынужден «материализовать» услугу через прозрачные программы, стандарты обслуживания и безопасности, визуальные материалы, отзывы и гарантии, что превращает коммуникации и репутационное управление в обязательную статью издержек.

Неотделимость услуги от процесса её потребления проявляется в решающей роли персонала, поскольку качество формируется непосредственно на маршруте и оценивается в реальном времени. Это требует системной подготовки кадров, внедрения регламентов, протоколов безопасности и механизмов контроля, что увеличивает себестоимость, но снижает неопределённость результата и повышает конкурентоспособность, так как для туриста надёжность и безопасность зачастую важнее минимальной цены [2, с. 3].

Изменчивость качества услуг обусловлена сезонностью, погодными условиями, состоянием инфраструктуры и человеческим фактором. Для экотуризма это особенно критично, поскольку негативный опыт ведёт к репутационным и транзакционным потерям. Снижение вариативности достигается стандартизацией ключевых операций, аттестацией персонала, сбором обратной связи и разработкой альтернативных сценариев маршрутов, что обеспечивает управляемую гибкость и устойчивость бизнеса.

Нескладируемость услуг в сочетании с экологическими лимитами посещаемости приводит к тому, что непроданные места, простой транспорта и сезонные провалы превращаются в прямые потери. Попытки компенсировать их за счёт увеличения потока часто вызывают деградацию природного ресурса и снижение спроса. Поэтому конкурентоспособность экотуристских предприятий определяется способностью одновременно управлять загрузкой и издержками без разрушения экологической основы продукта. На практике это реализуется через раннее бронирование, динамическое ценообразование, пакетирование услуг, развитие межсезонных программ, партнёрства с локальными поставщиками и цифровизацию продаж и управления, когда онлайн-бронирование, CRM и аналитика спроса снижают транзакционные издержки и повышают предсказуемость выручки [3, с. 8].

В целом предпринимательская модель в экономике услуг экологического туризма строится на балансе трёх взаимосвязанных элементов: формировании доверия и спроса через репутацию и прозрачность; управляемости процесса оказания услуг за счёт компетенций персонала, стандартов и безопасности; рациональном управлении издержками и загрузкой с учётом экологических ограничений. Конкурентоспособность формируется не за счёт минимальной цены, а как результат устойчивой способности обеспечивать качество, безопасность и экологическую ответственность при рациональной себестоимости и надёжной организации сервиса.

Эти меры увеличивают затраты на коммуникации и бренд, но обеспечивают стабильный спрос и возможность конкурировать не только по цене [4, с. 9].

Неотделимость производства и потребления услуги в экологическом туризме означает, что сервис формируется непосредственно на маршруте и его качество определяется профессионализмом персонала, прежде всего гидов и их способностью управлять рисками. Это требует системного обучения, внедрения регламентов, протоколов безопасности и контроля качества, что увеличивает себестоимость, но снижает неопределённость результата, количество претензий и укрепляет репутацию предприятия.

Изменчивость качества усиливается воздействием природных факторов и уровнем нагрузки на инфраструктуру, из-за чего одинаковая программа может давать разный эффект. При отсутствии управления это ведёт к репутационным и транзакционным потерям, поэтому предприниматели применяют стандартизацию ключевых операций, аттестацию персонала, сбор обратной связи и адаптивное проектирование маршрутов с альтернативными сценариями.

Нескладируемость услуг делает управление загрузкой ключевым фактором конкурентоспособности: пустые места и сезонные простои превращаются в прямые потери, тогда как рост потока ограничен экологической ёмкостью территории. В ответ используются раннее бронирование, динамическое ценообразование, пакетирование, межсезонные продукты, партнёрства и цифровизация продаж, включая онлайн-бронирование, CRM и аналитику спроса, что снижает транзакционные издержки и повышает предсказуемость выручки.

В целом экотуристское предпринимательство базируется на репутации и клиентоориентированности как источнике спроса, стандартизации и безопасности как условии устойчивого качества, а также рациональном управлении издержками и загрузкой с учётом экологических ограничений. Конкурентное преимущество формируется не через минимизацию цены, а через способность обеспечивать стабильный сервис, контролировать себестоимость, взаимодействовать с местными сообществами и сохранять природный ресурс как основу долгосрочного развития дестинации [5, с. 16].

Таким образом, экономика услуг экологического туризма определяется не объёмом услуг, а способностью предпринимателя обеспечивать предсказуемый результат для клиента при соблюдении экологических лимитов. Нематериальность, неотделимость, изменчивость качества и нескладируемость усиливают требования к управлению доверием, стандартам сервиса, подготовке персонала и безопасности, поскольку именно они напрямую формируют репутацию, спрос и доходность. Устойчивый успех возможен лишь при восприятии природной и культурной среды как источника долгосрочной ценности и конкурентного преимущества.

Список литературы

1. Сохибов А.Н. Особо охраняемые природные территории как фактор организации и продвижения экотуризма в Республике Таджикистан / А.Н. Сохибов // Инновационные технологии управления и стратегии территориального развития туризма и сферы гостеприимства: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 29 окт. 2025 г.). – М.: ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет туризма и сервиса», 2025. – С. 429-436. – EDN EECTZL.
2. Экономическая теория: учебник для вузов / под ред. А.И. Добрынина, Л.С. Тарасевича. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
3. Экономическая теория: задачи, логические схемы, методические материалы / под ред. А.И. Добрынина, Л.С. Тарасевича. – СПб.: Питер, 1999. – 448 с.

УДК 796.077.5:379.8

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЛИГИ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

**Фазлыев Ф.Ф.
Евстафьев Э.Н.**

к.э.н., доцент

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ эффективности моделей интеграции школьных спортивных клубов (ШСК) на муниципальном уровне. На основе систематизации отечественного опыта и данных зарубежных исследований выявлены системные проблемы, ограничивающие результативность подобных объединений: ресурсное и инфраструктурное неравенство, кадровый дефицит, а также негативные тенденции ранней спортивной специализации, усиливающие селективность. На примере проекта лиги в г. Казани разработан комплекс рекомендаций, направленных на формирование инклюзивной и безопасной спортивной среды, противодействующей коммерциализации и обеспечивающей равный доступ для всех учащихся.

Ключевые слова: школьный спортивный клуб, муниципальная лига, управление школьным спортом, спортивная специализация, сравнительный анализ, эффективность, рекомендации.

Актуальность. Развитие школьного спорта является ключевым элементом государственной политики в сфере образования, здравоохранения и демографии. Однако создание формальных структур, таких как муниципальные лиги школьных спортивных клубов (ШСК), само по себе не гарантирует достижения декларируемых целей оздоровления и массовости. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью критического анализа эффективности подобных моделей в контексте глобальных вызовов, прежде всего – растущей коммерциализации детско-юношеского спорта и тенденции к ранней специализации. Как показывает международный опыт, погоня за спортивным результатом уже на школьном уровне ведет к росту травматизма, эмоциональному выгоранию и, как следствие, к сокращению продолжительности спортивной жизни [1]. В России эти риски усугубляются традиционным ресурсным неравенством между школами, что может превратить лигу из инструмента интеграции в механизм закрепления существующих диспропорций. Таким образом, анализ эффективности муниципальной лиги ШСК должен выходить за рамки учета количественных показателей (охват, число мероприятий) и включать оценку ее способности нивелировать неравенство и противостоять деструктивным спортивным практикам.

Цель исследования: является анализ ключевых факторов, снижающих эффективность и инклюзивность моделей муниципальных лиг школьных спортивных клубов, на основе сравнительного изучения отечественного проекта (г. Казань) и международных тенденций, а также разработка практических рекомендаций для создания устойчивой и доступной спортивной среды.

Методы и организация исследования.

Исследование построено на методологии сравнительного системного анализа. Эмпирическую базу составили:

1. Систематический обзор современных научных публикаций (2018-2025 гг.), посвященных проблемам школьного спорта и спортивной специализации, с привлечением данных международных исследований [1, 2].

2. Сравнительно-сопоставительный метод для выявления общих и специфических проблем в организации школьного спорта в Российской Федерации и за рубежом, в частности, в США.

Основное внимание уделено ретроспективному анализу данных за последние 5-7 лет, что позволяет зафиксировать устойчивые тенденции, а не ситуативные колебания.

Результаты исследования. Проведенный анализ позволил выявить два ключевых блока проблем, которые необходимо учитывать при оценке эффективности и проектировании муниципальных лиг ШСК.

1. Системное неравенство ресурсов и его последствия. Сравнение условий для занятий спортом в школах, расположенных в разных типах местности, демонстрирует устойчивую и значимую диспропорцию. Данные, релевантные для российского контекста с его делением на крупные городские, обычные городские и сельские школы, четко фиксируют это неравенство (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика условий
для спортивного участия в разных типах школ

Критерий	Крупные городские / «Ресурсные» школы	Сельские / Малые городские школы	Воздействие на лигу ШСК
Материальная база	Развитая инфраструктура (стадионы, специализированные залы).	Ограниченная, часто устаревшая инфраструктура.	Создает неравные стартовые условия, снижает соревновательную привлекательность и мотивацию команд из слаборесурсных школ.
Кадровый потенциал	Наличие педагогов-энтузиастов, возможность привлечения внешних тренеров.	Дефицит квалифицированных кадров, перегрузка основных педагогов.	Ограничивает качество подготовки и разнообразие предлагаемых видов спорта в части школ-участниц.
Финансовые возможности	Доступ к дополнительному финансированию, спонсорской помощи.	Полная зависимость от скудного бюджетного финансирования.	Препятствует участию в выездных мероприятиях лиги, приобретению современной экипировки.

Это неравенство напрямую ведет к разным траекториям спортивного участия. В условиях большего ресурсного давления и конкуренции в крупных

школах учащиеся вынуждены начинать занятия раньше, тренироваться интенсивнее и чаще прибегать к платным внешкольным клубам для повышения конкурентоспособности [3]. Муниципальная лига, объединяющая школы с изначально разными возможностями, рискует либо воспроизвести это неравенство на новом уровне, либо, при отсутствии продуманного механизма выравнивания условий, столкнуться с потерей интереса со стороны слабейших участников.

2. Давление ранней специализации и коммерциализации как угроза массовости. Второй ключевой вызов идентифицирован в мотивационной и организационной сферах. Согласно последним опросам, основным драйвером ранней спортивной специализации сегодня является не стремление к профессиональной карьере, а желание гарантированно попасть в сборную команду своей школы [2]. В современных условиях американский школьный спорт, несмотря на развитую материальную базу и иные положительные компоненты, фактически перестал соответствовать запросам населения США и вызывает в основном критическое отношение со стороны специалистов [6]. Этот опыт служит важным предостережением. В контексте создания лиг в России подобная ориентация на «спорт высших достижений» в ущерб «спорту для всех» может привести к аналогичным негативным последствиям (Таблица 2).

Таблица 2 – Факторы коммерциализации и селективности в школьном спорте

Фактор	Проявление	Риск для муниципальной лиги ШСК
Приоритет соревновательного результата	Фокус на победе и подготовке сборных команд школы, а не на вовлечении всех желающих.	Лига может стать инструментом селекции и отбора лучших, а не площадкой для массового участия.
Рост затрат для семей	Внедрение платных услуг, необходимость дорогой экипировки, выездов на соревнования.	Углубляет социально-экономическое неравенство, делает спорт недоступным для детей из малообеспеченных семей [7].
Ранняя специализация	Давление на ребенка с целью занятий одним видом спорта для достижения результатов.	Повышает риски травматизма и эмоционального выгорания, сокращает продолжительность спортивной жизни [4].

3. Обсуждение применительно к проекту в г. Казани и рекомендации. В контексте пилотной лиги в Казани выявленные риски означают, что эффективность модели должна оцениваться не только по росту числа участников соревнований, но и по ее способности создавать альтернативу этой деструктивной логике. Основываясь на анализе и с учетом теоретических основ управления физкультурно-спортивной деятельностью [5], предлагается следующий комплекс рекомендаций:

1. Нормативное закрепление принципа инклюзивности: Введение в регламент лиги квот или специальных номинаций для команд школ с менее развитой материальной базой, смещение акцента с абсолютных побед на динамику роста и организационную активность.

2. Программы ротации и общей поддержки: Создание муниципального координационного совета лиги с представителями управления образования и

спортивного комитета для выравнивания ресурсов. Формирование мобильного фонда спортивного инвентаря и пула тренеров для методической поддержки всех школ-участниц.

3. Популяризация полиспортивности и ценностей «спорта для всех»: Продвижение в рамках лиги идеи многоборья, смешанных и нестандартных форматов мероприятий, где ценятся разносторонние навыки. Интеграция в календарь лиги фестивалей здоровья и семейных спортивных праздников.

4. Мониторинг доступности: Регулярный сбор данных о социально-экономическом статусе участников лиги для выявления и устранения барьеров, связанных с оплатой проезда, экипировки и других сопутствующих затрат.

Заключение. Таким образом, эффективность муниципальной лиги школьных спортивных клубов не может измеряться исключительно в парадигме спортивных достижений. Как показывает сравнительный анализ, современная сфера школьного спорта подвержена глобальным тенденциям коммерциализации и селекции, которые противоречат целям массовости и оздоровления. Успешная модель лиги, как в случае с проектом в Казани, должна быть нацелена не на селекцию лучших, а на создание максимально широкой и безопасной среды для спортивного участия всех учащихся. Ее ключевая функция – стать социальным лифтом и инструментом выравнивания возможностей, активно противодействуя стихийному рынку спортивных услуг, усиливающему неравенство. Перспективой дальнейших исследований является разработка и апробация конкретных показателей (KPI) для оценки инклюзивного эффекта лиг ШСК, таких как уровень удержания в спорте детей из разных социальных групп, динамика полиспортивности и удовлетворенность участием.

Список литературы

1. McGuine, T.A., et al. Sport Specialization Characteristics Between Rural and Urban/Suburban High School Athletes // The Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2018. Vol. 6(1). DOI: 10.1177/2325967117751386.
2. The Aspen Institute. Project Play survey: Parents justify sport specialization so their child can play in high school [Электронный ресурс]. 2025. URL: <https://projectplay.org> (дата обращения: 26.01.2026).
3. Лубышева, Л.И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 2-7. – EDN NBMVTN.
4. Гулмамадова, Т.П. Школьные спортивные клубы и школьные спортивные лиги – лучшие практики и опыт регионов / Т.П. Гулмамадова // Актуальные вопросы развития школьного спорта : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 ноября 2022 года. – Екатеринбург: [б.и.], 2022. – С. 63-75. – EDN GYAUKK.
5. Рапопорт, Л.А. Школьные спортивные клубы в системе физического воспитания населения : учебное пособие для студентов вуза, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» / Л.А. Рапопорт, А.Е. Терентьев, С.В. Томилова. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2024. – 150 с. – ISBN 978-5-7996-3919-8. – EDN JELERN.
6. Евстафьев, Э.Н. Современные особенности и проблемы школьного спорта в США // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11, № 4. С. 144-151.
7. Jayanthi, N., et al. Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations // Sports Health. 2013. Vol. 5(3). Pp. 251-257.

УДК 159.9:796.012

КОММУНИКАЦИЯ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН»: ИНСТРУМЕНТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Халфина Р.Р.

д.б.н., доцент

Академия практической психологии ООБ

Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассматривается коммуникация в диаде «тренер-спортсмен» как критический фактор управления тренировочным процессом и достижения спортивных результатов. Проанализированы типичные коммуникативные сбои, такие как критика личности вместо поведения и использование негативного прогнозирования, и их деструктивное влияние на мотивацию и эффективность деятельности. Представлены практические инструменты коррекции коммуникативных паттернов, включая модель обратной связи SBI (Ситуация-Поведение-Воздействие) и техники активного слушания, адаптированные к условиям спортивного стресса. Обоснована необходимость проведения аудита коммуникативной культуры в тренерском штабе как элемента стратегического управления спортивной организацией, способствующего оптимизации ресурсов. Эмпирический кейс иллюстрирует положительную динамику в спортивной паре после внедрения предложенных инструментов.

Ключевые слова: спортивная психология, коммуникация тренера и спортсмена, управление тренировочным процессом, обратная связь, мотивация, психология спорта, коммуникативные паттерны.

Актуальность. Современный спортивный менеджмент и педагогика все больше смещаются от парадигмы прямого авторитарного управления к модели субъект-субъектного взаимодействия, где эффективность тренировочного процесса определяется качеством взаимоотношений его участников [1, с. 45]. Коммуникация в системе «тренер-спортсмен» выступает не просто фоном для передачи инструкций, а сложным психолого-педагогическим механизмом, непосредственно влияющим на формирование мотивации, самоэффективности, психологической устойчивости и, как следствие, на спортивный результат [2, с. 112]. Несмотря на признание важности данного аспекта, в практической работе многих спортивных организаций коммуникативные навыки тренеров остаются областью интуитивного опыта, что приводит к систематическим сбоям, снижающим эффективность управления.

Целью данной статьи является анализ типичных коммуникативных ошибок в диаде «тренер-спортсмен», представление конкретных инструментов их коррекции и обоснование управленческих решений по аудиту коммуникативной культуры в спортивных организациях.

Анализ типичных коммуникативных сбоев и их влияние на мотивацию и результат показывает, что коммуникативные сбои в спортивной среде часто носят ригидный, повторяющийся характер, усваиваясь как паттерны взаимодействия. Их можно классифицировать следующим образом:

1. Критика личности vs. критика действия. Фундаментальная ошибка, заключающаяся в глобализации неудачи: «Ты безнадежно невнимательный!» вместо «Твой пас в этой ситуации (конкретное действие) был неточным». Критика личности, атрибутирующая ошибку к устойчивым чертам спортсмена, ведет к формированию выученной беспомощности, снижению самооценки и демотивации. Как отмечают исследователи, такая обратная связь активизирует угрозу самооценке, заставляя спортсмена тратить когнитивные ресурсы на самозащиту, а не на анализ и исправление ошибки [3, с. 78]. В то время как критика действия является инструментом научения, критика личности становится психологической травмой.

2. Негативное прогнозирование (катастрофизация). Высказывания, проецирующие неудачу в будущее: «С таким настроем тебе на соревнованиях делать нечего», «Опять будешь последним». Подобные коммуникации формируют у спортсмена негативные ментальные модели ожидания, повышают уровень тревожности и могут реализовываться как самоисполняющееся пророчество. Они подрывают веру в собственную эффективность, являющуюся ключевым компонентом мотивации по А. Бандуре [4].

3. Генерализация и использование ярлыков. Использование слов «всегда», «никогда», «вечно»: «Ты вечно опаздываешь», «У тебя всегда руки не из того места». Такие обобщения искажают восприятие реальности, фиксируют негативный образ спортсмена в сознании как тренера, так и его самого, блокируя возможности для позитивных изменений.

Последствием данных сбоев является не только ухудшение психоэмоционального состояния спортсмена, но и возникновение коммуникативных барьеров (недоверие, скрытность, сопротивление), что в итоге снижает управляемость тренировочным процессом, увеличивает текучесть кадров и травматизм на фоне хронического стресса.

Практические инструменты коррекции: модели обратной связи и активное слушание.

Для преодоления описанных паттернов необходима целенаправленная работа по формированию навыков конструктивной коммуникации. Эффективными инструментами выступают структурированные модели обратной связи и техники активного слушания.

1. Модель обратной связи SBI (Situation-Behavior-Impact / Ситуация-Поведение-Воздействие). Данная модель, адаптированная для спортивной среды, позволяет давать точную, непредвзятую и полезную обратную связь [5].

Ситуация (S): Конкретное, объективное описание контекста. «На вчерашней контрольной тренировке, во время выполнения упражнения №3 на координацию...»

Поведение (B): Конкретное, наблюдаемое действие, без интерпретаций и оценок личности. «...ты трижды подряд сменил опорную ногу раньше, чем было задано в схеме...»

Воздействие (I): Описание последствий этого поведения для результата, команды, процесса. «...из-за этого нарушился общий ритм связки, и тебе пришлось догонять группу, что увеличило энергозатраты.»

Завершать такую обратную связь следует открытым вопросом, направляющим на решение: «Как думаешь, что поможет тебе лучше удерживать ритм в следующий раз?» или совместной выработкой корректирующего действия.

2. Техники активного слушания в условиях стресса. В условиях цейтнота и высокого эмоционального напряжения тренеру необходимо демонстрировать эмпатию и понимание, что снижает сопротивление и укрепляет альянс.

Пауза и контейнирование эмоций. Краткая пауза перед ответом на эмоциональную реплику спортсмена («Я не могу больше!») вместо немедленного осуждения позволяет «контейнировать» (удержать) его эмоцию и ответить рационально: «Я вижу, что ты сейчас на пределе. Давай закончим этот подход и обсудим нагрузку».

Парафраз и отражение чувств. Короткое переформулирование сути сказанного для проверки понимания и признания эмоции: «Если я правильно понимаю, ты злишься не на замечание, а на то, что ошибка повторяется снова?» Это дает спортсмену чувство, что его услышали.

Использование «Я-высказываний». Замена обвинительных «Ты-высказываний» на описание своих чувств и мыслей: «Я беспокоюсь, когда вижу невыполнение разминки, потому что это повышает риск травмы» вместо «Ты опять пропустил разминку!».

Таким образом, коммуникация в системе «тренер-спортсмен» представляет собой не вспомогательный, а ключевой управленческий процесс, определяющий эффективность всей тренировочной деятельности. Осознанное управление коммуникативными паттернами через внедрение структурированных инструментов (модель SBI, активное слушание) позволяет трансформировать потенциально деструктивные взаимодействия в ресурс для роста. Для спортивных организаций системный аудит и развитие коммуникативной культуры тренерского штаба являются стратегической инвестицией, ведущей к оптимизации человеческих, временных и финансовых ресурсов, а также к достижению стабильно высоких спортивных результатов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку и валидизацию специализированных опросников для экспресс-диагностики коммуникативного климата в спортивных командах разного уровня.

Список литературы

1. Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 239–267) Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Jowett, S., & Shanmugam, V. (2020). Relational Coaching in Sport: Its Psychological Underpinnings and Practical Effectiveness. In *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 108-120). Routledge. (Работы Софии Джоветт по отношениям тренер-спортсмен являются классическими и широко цитируемыми).
3. Mallett, C.J., & Lara-Bercial, S. (2023). The Practice of Sport Coaching: Pedagogy, Professionalism, and Power. *International Sport Coaching Journal*, 10(1), 75-89. (Журнал публикует актуальные исследования по coaching, включая педагогику и коммуникацию).
4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman. (Фундаментальная теория, постоянно цитируется в контексте мотивации в спорте).
5. The Center for Creative Leadership. (2023). SBI™ Feedback Model. Retrieved from [<https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-sbi-feedback-model/>]

УДК 379.834

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЛОРУССКИХ АГРОУСАДЕБ

Цымбалюк Е.А.

к.п.н., доцент

*Белорусский государственный университет
физической культуры
Минск, Беларусь*

Аннотация. Актуальность заявленной проблемы обусловлена растущим интересом к агроэкотуризму – туризму малых форм. Межличностная коммуникация хозяев и гостей накладывает на владельцев агроусадеб дополнительные обязательства мировоззренческого, психологического, культурологического плана, в связи с чем в статье обосновываются неформальные принципы организации агроэкотуризма – полилингвальной эрудиции, исторической эрудиции, природоведческой эрудиции, организационно-методической эрудиции.

Ключевые слова: агроэкотуризм, агроусадеб, полилингвальная эрудиция, турист, туристский бизнес, активный отдых.

*«Нет неинтересных мест:
есть только неинтересующие люди»
Дмитрий Лихачев*

Актуальность заявленной проблемы обусловлена активным развитием в Беларуси внутреннего и въездного туризма. Наряду с традиционным лечебно-оздоровительным, медицинским, историко-культурным, промышленным, гастрономическим, событийным туризмом, все большую популярность набирает агроэкотуризм. Согласно статистическим данным последним лет, в Беларуси насчитывается более тысячи трехсот агроусадеб различной направленности – от организации активного отдыха с дифференцированной степенью физической нагрузки, обучения народным промыслам и национальным кулинарным изыскам до погружения в жизнь сельского труженика с посильной работой в подсобном хозяйстве [1]. В государственных нормативных документах четко прописана специфика данного вида туризма, основные юридические и экономические требования к его организации, разъяснен необходимый понятийный аппарат [2], что значительно облегчает туристический бизнес, делая его понятным и предсказуемым. Одновременно туристическая отрасль малых форм, когда коммуникация хозяев и гостей выходит на межличностный, порою, духовно близкий уровень, накладывает на владельцев агроусадеб дополнительные обязательства мировоззренческого, психологического, культурологического плана, что заслуживает отдельного внимания.

Цель настоящей статьи – предложить неформальные принципы организации агроэкотуризма, основанные на обширных наблюдениях автора за работой ряда белорусских агроусадеб.

Принцип полилингвальной эрудиции. Аутентичная обстановка агроусады располагает гостей к восприятию белорусской речи – мелодичной и весьма схожей с русским языком. Метод дозированного вкрапления белорусских слов – эквивалентов русским, – производит на туристов самое благоприятное впечатление. В первую очередь это касается названий месяцев, национальных белорусских блюд, объектов флоры и фауны. Практика показывает, что к концу отдыха туристы без труда начинают оперировать некоторыми словами и словосочетаниями – бульба (картофель), добрай раніцы (доброе утро), смачна есці (приятного аппетита), радзіма (родина), дрэва (дерево), кахаць (любить), паляванне (охота), салодкіх сноў (сладких снов), бабуля (бабушка), дзядуля (дедушка), сябар (друг).

Принцип исторической эрудиции. Востребованность принципа диктуется заметным ростом патриотических настроений среди туристов разных возрастных групп и социальных статусов. В последние годы достаточно часто постояльцы агроусадеб, в особенности представители стран СНГ, задают вопросы о событиях, происходивших в конкретной местности в годы лихолетья – сражениях, партизанских отрядах, памятных датах. Владельцам агроусадеб важно кратко, в доступной и проникновенной манере уметь ответить на данные вопросы. Это демонстрирует неформальный подход белорусов к туристскому бизнесу, создаст благоприятную эмоциональную атмосферу, будет способствовать формированию уважительного отношения к белорусской земле и ее культуре.

Принцип природоведческой эрудиции, весьма актуальный именно для агроэкотуризма. Уникальность и красота белорусской природы стимулирует желание туристов узнать о ней как можно больше вне зависимости от направленности работы агроусады. Гости интересуют реликтовые деревья и кустарники, типичные и особенно редкие представители животного мира – места обитания, повадки, наличие потенциальной опасности для человека; отличительные особенности произрастающих дикоросов от похожих, но несъедобных трав, зелени и корней; ягодные и грибные места. Информированность владельцев агроусадеб касательно данных вопросов сделает отдых туристов познавательным, насыщенным, безопасным, разнообразным.

Принцип организационно-методической эрудиции. Постоянно растущая востребованность агроэкотуризма и специфика социального портрета туриста, выбирающего данный вид отдыха, придают заявленному принципу особую значимость. Как правило, в агроусаду стремятся попасть городские жители – представители мегаполисов, занимающиеся интеллектуальными видами деятельности, с целью восстановления ментального и физического здоровья и овладения субъективно новыми для них видами деятельности.

Выбор любого туристического продукта происходит, как правило, в виртуальном формате на основе изучения соответствующего сайта, просмотра социальных сетей, анализа личных желаний и возможностей потенциального туриста. Решающим же фактором касательно агроэкотуризма служит мнение команды, планирующий отдых – родственников, друзей, коллег, знакомых с общими интересами. Нахождение в течение определенного времени в

уединенном пространстве с небольшим количеством людей при невозможности сменить сферу общения делают основным критерием в выборе места отдыха психологическую совместимость и лояльность туристов друг к другу. При этом физические возможности членов команды, их социальный и хозяйственный опыт зачастую разнятся. Данный факт демонстрирует необходимость получения постоянной обратной связи от отдыхающих путем наблюдения и общения с последующим предложением альтернативных видов сельскохозяйственной деятельности и походных маршрутов.

Список литературы

1. Агрозкотуризм // Национальное агентство по туризму. – URL: <https://belarustourism.by/blog/agroekoturizm2023/> (дата обращения: 22.01.2026).
2. Указ Президента Республики Беларусь № 351 от 4 октября 2022 г. «О развитии агрозкотуризма» // Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь. – URL: <https://president.gov.by/ru/documents/ukaz-no-351-ot-4-oktyabrya-2022-g>. (дата обращения: 22.01.2026).

УДК 796.035

РОЛЬ СРЕДСТВ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Частоедова А.Ю.

доцент

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия*

Аннотация. Для современного общества характерным является нарастание гиподинамии. Особенно остро данный факт фиксируется в среде офисных работников. В работе анализируется проблема гиподинамии среди офисных работников, а также значение в данном ключе средств рекреативной физической культуры.

Ключевые слова: гиподинамия, офисный работник, фитнес, средства рекреативной физической культуры.

Актуальность. Для современного этапа развития человечества характерным является гиподинамия, ставшая своеобразной пандемией общества, в особенности в экономически развитых государствах. Глобальная цифровизация и технологизация общества способствует снижению двигательной активности. ВОЗ признает факт отрицательного воздействия гиподинамии на здоровье взрослого населения, считая ее одним из весомых факторов хронических неинфекционных заболеваний [3].

Анализируя современный рынок труда, можно прийти к выводу, что порядка 50% вакансий приходятся на офисный труд. Причем по оценке специалистов тенденции развития таковы, что количество офисных работников со временем будет увеличиваться [1]. Люди, осуществляющие свою трудовую деятельность в рамках офиса, весьма подвержены риску гиподинамии, что определяется характером их деятельности – как правило, длительная работа за компьютером, предполагающая малоподвижный образ жизни. Длительная работа за компьютером несет в себе риски для опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Из-за малоподвижного образа жизни угнетается работа кардио-респираторной системы, что в конечном итоге приводит к кислородному голоданию головного мозга. Другим отрицательным воздействием малоподвижного образа жизни является набор излишней массы тела, что, в конечном счете, ведет к ожирению и развитию целого спектра заболеваний [2]. Другим отрицательным фактором, влияющим на здоровье офисных работников, является стресс, формирующийся вследствие значительной нервно-психической нагрузки, характерной для данной сферы деятельности человека.

Все выше перечисленные факторы оказывают отрицательное воздействие на производительность труда офисных работников и, в конечном итоге, приводит к убыткам компаний, что диктует поиск средств, способствующих снижению негативных условий труда на здоровье.

Многочисленные исследования показывают, что средства рекреативной физической культуры способствуют нивелированию отрицательных воздействий офисного труда на здоровье работников [1,3].

Цель исследования: явился анализ влияния условий офисного труда и средств рекреативной физической культуры на здоровье офисных работников.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования явилось анкетирование. В исследовании приняли участие офисные работники г. Краснодар (n=54), как мужчины, так и женщины в возрасте от 25 до 45 лет.

Результаты исследования. По результатам анкетирования было выяснено, что большинство респондентов, занимаются сидячей работой не менее 6-8 часов в сутки. По результатам опроса у значительного количества респондентов отмечаются случаи возникновения головных болей (46,3%), болей в позвоночнике (59,3%), а также мышечной напряженности (35,2%). Кроме того, участники исследования отмечали у себя сильные признаки умственного (35,2%) либо эмоционального (38,8%) утомления, вплоть до признаков эмоционального выгорания (16,8%).

В рамках исследования нами была предпринята попытка оценки степени вовлеченности работников в сферу занятий различными видами физической активности. По результатам опроса было выяснено, что более половины респондентов (59,3%) стараются уделять время подобным занятиям, однако лишь 11,1% опрошенных делают это на регулярной основе. Большинство опрошенных, занимающихся физической активностью, предпочитают ходьбу, кардионагрузки либо те или иные виды фитнеса и уделяют занятиям порядка 30 минут. При этом в ходе анкетирования была выявлена слаборазвитая практика применения краткосрочных форм физической активности в режиме рабочего дня. Лишь порядка четверти опрошенных ответили, что в течение обеденного перерыва практикуют ходьбу на месте либо прогулку.

Основным препятствием к активным занятиям респонденты называют нехватку времени либо сил, что описывает классическую ловушку выгорания – нет сил на занятия физической активностью, которая могла бы оказать помощь в их восстановлении. 23,8% отметили недостаточность мотивации для занятий.

При этом подавляющее большинство респондентов осознают благоприятное воздействие средств физической культуры на организм. Респонденты отмечают положительное воздействие занятий физической культурой на качество сна, по их мнению, занятия способствуют снятию нервного напряжения и в целом оптимизации работы организма.

На вопрос о том, что могло бы стимулировать работников к активным занятиям физической культурой, подавляющее число респондентов отметили различные варианты корпоративных программ – корпоративные абонементы в бассейн либо фитнес-клуб (83,2%). Также респонденты выразили положительное отношение к организации корпоративных турниров по тем или иным видам спортивных игр (23,8%), а также походам выходного дня (19,8%).

Анализируя результаты исследования, можно отметить наличие четко выраженного противоречия: респонденты осознают положительный потенциал

рекреативной физической культуры, но сталкиваются с барьерами, препятствующими активному вовлечению в физкультурную активность, основным из которых является высокая занятость на рабочем месте. Однако низкая вовлеченность офисных работников в конечном итоге приводит к снижению производительности их труда и косвенно влияет на финансовую успешность компании. Таким образом, вклад компаний в поддержание высокого уровня здоровья своих работников путем создания условий занятий рекреативной физической культурой опосредованно является вкладом в собственное благополучие.

Выводы. Резюмируя, можно предложить компаниям инвестировать в корпоративные фитнес-абонементы и предоставить сотрудникам возможность интеграции подобного рода занятий в их трудовую деятельность, а также создавать условия и поощрять короткие сессии физкультурной активности (производственную гимнастику) в течение рабочего дня и организовывать различного рода совместные спортивные мероприятия.

Список литературы

1. Галышева, С.М. Комплекс оздоровительных тренировок, направленный на коррекцию и профилактику влияния неблагоприятных факторов труда офисных работников / С.М. Галышева, Е.В. Серебренникова // Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, г. Екатеринбург, 19–20 ноября 2013 г. : в 2-х т. / отв. ред. Л.К. Тропина, Т.Н. Карфидова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – Т. 1. – С. 98-101.
2. Харитонов, П.А. Пути повышения здорового образа жизни и физической активности у офисных сотрудников / П.А. Харитонов. – Текст : электронный // Теория и практика в сфере физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 2 апреля 2024 года). – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2024. – С. 146-149.
3. Частоедова, А.Ю. Формирование физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи / А.Ю. Частоедова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Материалы XXVII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина, Томск, 28-29 марта 2025 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2025. – С. 115-119.

Секция 2.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

УДК 615.825

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СУСТАВНЫХ МОБИЛИЗАЦИЙ ПОСЛЕ АРТРОСКОПИЧЕСКОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧА В РАННИЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Акимов Г.А.

Иванова Н.Л.

к.п.н., доцент

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. Успешность восстановления пациентов после оперативного лечения разрывов сухожилий вращательной манжеты плеча зависит не только от качества выполненной хирургии, но и от своевременной и эффективной поэтапной программы физической реабилитации. В данной статье мы рассматривали эффективность применения метода суставных мобилизаций для плечевого сустава в ранний послеоперационный период.

Ключевые слова: физическая реабилитация, плечевой сустав, вращательная манжета, суставные мобилизации.

Актуальность. Разрыв вращательной манжеты плеча — часто встречающаяся патология плечевого сустава, нередко требующая оперативного вмешательства у лиц среднего и старшего возраста. В 2016 году консенсус американского общества терапевтов плеча и локтя (ASSET) подчеркнул важность постепенного применения контролируемых нагрузок на заживающие ткани с учетом размера разрыва и качества тканей. Сложность при формировании программ физической реабилитации заключается в том, что нам необходимо соблюдать баланс между восстановлением функции оперированной руки и объемом допустимой нагрузки на оперированные сухожилия. Ранние агрессивные активные движения могут повысить риск повторного разрыва, однако, чем дольше иммобилизовать конечность, тем плотнее будет послеоперационная контрактура.

Зарубежные авторы в своих исследованиях отметили, что применение техник щадящих суставных мобилизаций I-II градации по Мейтленд (Maitland) положительно влияют на восстановление амплитуды движений у пациентов в первые 6-8 недель после операции и снижают риск образования послеоперационных капсулярных контрактур.

Цель исследования: экспериментальным путем выяснить влияние метода суставных мобилизаций на восстановление амплитуды движений и снижение болевого порога у пациентов после артроскопической реконструкции плеча в первые 6 недель после операции.

Методы исследования. В педагогическом эксперименте мы использовали следующие 2 метода исследования: гониометрический метод исследования амплитуды движений в плечевом суставе и исследование боли по визуально-аналоговой шкале (ВАШ).

Результаты исследования. В нашем пилотном исследовании было отобрано 10 человек в возрасте от 45 до 55 лет после артроскопической реконструкции вращательной манжеты плечевого сустава легкой степени повреждений. Со 2 недели после операции мы 2 раза в неделю по 30 минут применяли пассивные техники суставных мобилизаций из международных концепций – Мейтленд и Кальтенборн-Эвент. Пациенты находились в исходном положении лежа на спине и лежа на здоровом боку. Первую неделю суставные мобилизации выполнялись в нейтральном положении для плечевого сустава: 30 градусов отведения от туловища и 30 градусов супинации. Со второй недели суставные мобилизации выполнялись с пассивным движением в плечевом суставе в сгибание, отведение и наружную ротацию плечевого сустава. При выполнении техник суставных мобилизаций следовало не допускать даже минимальные болевые ощущения в плечевом суставе. Степень давления на сустав определялась с помощью градации из концепции Мейтленда. По этой градации допускалась I и II степень давления. С 4 недели допускалось выполнение пассивных суставных мобилизаций в крайней доступной амплитуде движений, но не выше 3 баллов боли по ВАШ во время выполнения. Допускалась III степень давления.

Суставные мобилизации применялись в комплексе со стандартной физической терапией, которая включала в себя физиотерапевтические процедуры и занятия лечебной гимнастикой. Физиотерапия включала в себя: электромагнитную терапию, электростимуляцию мышц плеча и вращательной манжеты, криокомпрессия на плечо после занятия лечебной физической культуры. В комплекс лечебной гимнастики входили первые 4 недели только пассивные упражнения в плечевом суставе и с активными движениями в кистевом локтевом и лопаточно-грудном суставах. Далее добавлялись упражнения с изометрическим напряжением мышц вращательной манжеты плечевого сустава.

Результаты, полученные в ходе нашего педагогического эксперимента, были следующие:

Амплитуда сгибания увеличилась с $42,8 \pm 42,4$ до $97,1 \pm 35,3$ градусов; отведение с $31,7 \pm 53,03$ до $75,1 \pm 31,9$ градусов; наружная ротация с $14,4 \pm 31,9$ до $62 \pm 10,6$ градусов.

Болевой синдром у наших пациентов снизился на 68,5% с $4,3 \pm 2,3$ баллов до $2,9 \pm 1,1$ баллов.

Выводы. Метод пассивных суставных мобилизаций плечевого сустава у пациентов после реконструкции вращательной манжеты плечевого сустава легкой степени повреждений может быть включен в комплексную программу физической реабилитации уже со 2 недели после операции, т.к. он может положительно влиять на восстановление амплитуды движений оперированного сустава и снижение болевого синдрома, когда пациенту не доступны активные движения оперированной конечностью в виду особенностей хирургического лечения. Необходим сравнительный анализ с контрольной группой лечения, которая будет проходить реабилитации по уже имеющимся в литературе методикам.

Список литературы

1. Düzgün İ., Baltacı G., Atay O.A. Comparison of slow and accelerated rehabilitation protocol after arthroscopic rotator cuff repair: pain and functional activity // Acta Orthop Traumatol Turc. – 2011. – Vol. 45, № 1. – P. 23-33.
2. Lee B.G., Cho N.S., Rhee Y.G. Effect of two rehabilitation protocols on range of motion and healing rates after arthroscopic rotator cuff repair: aggressive versus limited early passive exercises // Arthroscopy. – 2012. – Vol. 28, № 1. – P. 34-42.
3. Thigpen C.A., Shaffer M.A., Gaunt B.W. et al. The American Society of Shoulder and Elbow Therapists' consensus statement on rehabilitation following arthroscopic rotator cuff repair // J Shoulder Elbow Surg. – 2016. – Vol. 25, № 4. – P. 521-535.

УДК 796.011

РЕАЛИЗАЦИЯ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЧЕРЕЗ ЧАТ-БОТ «СМГ АКТИВ»

Алиева В.З.

Бойко Н.А.

к.п.н., доцент

Сургутский государственный педагогический университет

Сургут, Россия

Аннотация. В статье представлена авторская блочно-модульная программа адаптивной физической культуры, реализуемая через чат-бот «СМГ АКТИВ». Программа структурирована по функционально-нозологическому принципу и включает инвариантный (обязательный) и вариативный (выбираемый) компоненты. Сформирован банк средств АФК для шести нозологических групп: заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, центральной нервной системы, эндокринной системы и органов зрения. Описан алгоритм персонализированного выбора модулей на основе данных комплексной диагностики. Приведены примеры типовых индивидуальных образовательных маршрутов. Апробация программы в ходе двухлетнего педагогического эксперимента (n=41) подтвердила ее эффективность и востребованность у студентов.

Ключевые слова: блочно-модульная программа, адаптивная физическая культура, специальная медицинская группа, чат-бот, индивидуализация, нозологический принцип.

Актуальность. Современная система физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), нуждается в обновлении содержательного и технологического обеспечения. Традиционные программы, как правило, ориентированы на усредненные показатели и не учитывают многообразие нозологических форм, функциональных ограничений и индивидуальных возможностей обучающихся [1]. Это порождает противоречие между необходимостью персонализированного подхода и сохраняющейся практикой групповых, нормативно-регламентированных занятий.

Одним из перспективных направлений разрешения данного противоречия является внедрение блочно-модульных программ, позволяющих студенту на основе объективных диагностических данных осознанно конструировать собственную траекторию физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако существующие разработки либо не имеют четкой структуризации средств по нозологическому признаку, либо не обеспечены цифровыми инструментами, делающими процесс проектирования доступным и мотивирующим [2].

Цифровая трансформация образования открывает возможности для использования чат-ботов как интуитивно понятных, не требующих установки сложного программного обеспечения интерфейсов педагогического сопровождения. Интеграция блочно-модульной программы с чат-ботом позволяет автоматизировать алгоритм выбора индивидуального маршрута, обеспечить непрерывный мониторинг и оперативную коррекцию нагрузки, что способствует формированию у студентов компетенции самоорганизации двигательной активности [3].

Цель исследования: представить и обосновать авторскую блочно-модульную программу адаптивной физической культуры, реализуемую через чат-бот «СМГ АКТИВ», как ключевой компонент научно-методического обеспечения персонализированного физического воспитания студентов СМГ.

Методы исследования. В ходе исследования применялись: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме индивидуализации в адаптивной физической культуре; анализ медицинских карт и диагностических данных студента СМГ для выявления типичных нозологических групп и противопоказаний; педагогическое проектирование (разработка модульной структуры, банка средств АФК, алгоритма выбора); экспериментальная апробация в ходе формирующего этапа педагогического эксперимента (2024-2026 гг.) на выборке экспериментальной группы (n=41) с использованием авторского чат-бота; методы математической статистики (описательная статистика, критерий Вилкоксона).

Результаты исследования. Структура блочно-модульной программы.

Программа построена по двухуровневому принципу и включает инвариантный и вариативный блоки. Инвариантный блок (базовый модуль) содержит обязательные для всех студентов средства, направленные на развитие общей выносливости, координационных способностей и гибкости. Объем инвариантного блока составляет 30–40% от общего времени самостоятельных занятий. Вариативный блок представлен специализированными модулями, дифференцированными по нозологическому принципу. Каждый модуль включает:

- целевые ориентиры (коррекция дефицита определенного физического качества, улучшение функции пораженной системы);
- перечень разрешенных и приоритетных средств;
- перечень противопоказанных упражнений;
- параметры дозирования нагрузки (интенсивность по ЧСС, количество повторений, время удержания);
- критерии самоконтроля.

На основе анализа литературных источников и медицинских заключений обучающихся, нами выделены шесть наиболее распространенных в студенческой популяции нозологических групп. Для каждой группы сформирован вариативный банк средств.

Реализован алгоритм выбора студентом индивидуального набора модулей в чат-боте «СМГ АКТИВ», который включает шесть последовательных этапов:

Этап идентификации – студент вводит персональный код, подгружаются данные первичной диагностики (нозологическая группа, ведущий и сопутствующий диагнозы).

Этап анализа противопоказаний – чат-бот на основе нозологической группы автоматически генерирует перечень абсолютно и относительно противопоказанных упражнений, который выводится на экран для ознакомления.

Этап оценки функционального состояния – студент вносит актуальные данные (ЧСС покоя, АД, субъективную оценку самочувствия). При наличии

данных шагометрии за предшествующий период они автоматически синхронизируются.

Этап рекомендации вариативных модулей. На основе нозологической группы и уровня физической подготовленности чат-бот предлагает 2–3 приоритетных специализированных модуля. Студент может выбрать один или несколько модулей, скомбинировав их в рамках недельного цикла.

Этап конструирования занятия – из банка средств выбранного модуля студенту предлагается 5–7 упражнений с видеоинструкцией или текстовым описанием. Предусмотрена возможность замены упражнения на альтернативное с аналогичной направленностью.

Этап фиксации и коррекция – сформированная программа сохраняется в личном кабинете, дублируется в мессенджер. Чат-бот направляет уведомления о запланированных занятиях, по окончании цикла предлагает скорректировать программу на основе достигнутых результатов.

4. Примеры типовых индивидуальных маршрутов.

Пример 1. Студентка 19 лет, диагноз: пролапс митрального клапана 2 ст., синусовая аритмия (ССС). Инвариантный модуль: ходьба (ежедневно 6000–8000 шагов), дыхательная гимнастика с удлинённым выдохом (5–7 мин ежедневно). Вариативный модуль «ССС-1»: велотренажер 3 раза в неделю по 20–25 мин, ЧСС 110–120 уд/мин; плавание 2 раза в неделю по 30 мин. Противопоказания: исключены натуживание, задержка дыхания, резкие наклоны. Контроль: ЧСС до и после занятия, ортостатическая проба 1 раз в неделю.

Пример 2. Студентка 20 лет, диагноз: S-образный сколиоз грудного отдела II ст., протрузии дисков L4–L5 (ОДА). Инвариантный модуль: скандинавская ходьба 3 раза в неделю по 40 мин, утренняя гигиеническая гимнастика (10–15 мин). Вариативный модуль «ОДА-2»: изометрические упражнения для мышц спины в положении лежа на животе (удержание позы «лодочка», гиперэкстензия), упражнения для брюшного пресса с нейтральным положением позвоночника, растяжка задней поверхности бедра. Противопоказания: исключены бег, прыжки, осевые нагрузки, скручивания позвоночника.

Пример 3. Студент 19 лет, диагноз: бронхиальная астма легкой степени (Дыхание). Инвариантный модуль: дозированная ходьба (ежедневно 7000–9000 шагов). Вариативный модуль «ДЫХ-1»: дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой (10–15 мин ежедневно), плавание 2 раза в неделю, скандинавская ходьба. Контроль: ЧСС, субъективная оценка одышки по шкале Борга.

Пример 4. Студентка 20 лет, диагноз: сахарный диабет 1 типа, инвалид (Эндокринная система). Инвариантный модуль: ходьба (ежедневно, контроль гликемии до и после). Вариативный модуль «ЭНД-1»: циклические упражнения умеренной мощности (велотренажер, эллипс) 4 раза в неделю по 25–30 мин, контроль гликемии. Противопоказания: исключены упражнения с высокой мощностью, занятия при гликемии ниже 5,0 ммоль/л и выше 14,0 ммоль/л.

Экспериментальная апробация разработанной программы через чат-бот «СМГ АКТИВ» (февраль 2025 – январь 2026г.) на выборке студентов экспериментальной группы (n=41) показала:

- 87,8% студентов регулярно использовали чат-бот для планирования самостоятельных занятий;
- количество самостоятельных занятий в неделю увеличилось с $1,7 \pm 0,6$ до $5,3 \pm 1,2$ ($p < 0,001$);
- среднесуточный шаг вырос с 6040 ± 1250 до 11971 ± 2180 ($p < 0,001$);
- 92,7% студентов отметили, что наличие алгоритмизированного выбора модулей и визуализации динамики способствовало повышению мотивации и осознанному отношению к занятиям.

Выводы

1. Разработанная блочно-модульная программа адаптивной физической культуры, структурированная по функционально-нозологическому принципу, обеспечивает научно обоснованную дифференциацию содержания занятий для студентов шести основных нозологических групп, представленных в СМГ.

2. Алгоритм выбора индивидуального набора модулей, реализованный в чат-боте «СМГ АКТИВ», делает процедуру проектирования доступной для студентов, переводит ее из внешне управляемой в самоорганизуемую и осознанную.

3. Приведенные примеры типовых индивидуальных маршрутов демонстрируют практическую реализуемость предложенной модели и могут служить ориентиром для педагогов и инструкторов по адаптивной физической культуре.

Таким образом, интеграция блочно-модульной программы с цифровым инструментом (чат-ботом) позволяет преодолеть разрыв между декларируемой необходимостью индивидуализации и ее реальным воплощением в массовой вузовской практике. Перспективным направлением дальнейших исследований является расширение банка средств чат-бота.

Список литературы

1. Аганов, С.С. и др. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов / Аганов С.С. и др. – М. 2021. – С. 123.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа // – 2024. – С. 656.
3. Алиева, В.З. Исследование режима дня и двигательной активности студентов вуза специальной медицинской группы / В.З. Алиева, Н.А. Бойко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 2(228). – С. 12-16.

УДК 796.012.134

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Андреев В.В.¹

к.п.н., доцент

Ошейко А.В.²

тренер-преподаватель

¹*Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова*

²*Спортивная школа олимпийского резерва
по легкой атлетике
Абакан, Россия*

Аннотация. Материал статьи содержит в себе теоретико-практическое исследование, посвященное повышению уровня развития скоростных способностей, легкоатлетов-спринтеров подросткового возраста. Представленные информативные величины констатируют эффективность выполненного объема нагрузок.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, блочная система, недельный тренировочный цикл.

Актуальность. В настоящий период спортивные показатели в легкой атлетике имеют непосредственную зависимость от качества освоения техники конкретного вида специализации, которая была определена в процессе тренировочной деятельности на детском или юношеском этапе подготовки. Классификационная структура скоростных способностей интегрирует в себе перечень основных направлений, необходимых непосредственно для спортсмена, специализирующегося в беге на короткие дистанции [2].

Особенности онтогенетического развития подразумевают наиболее благоприятные периоды младшего школьного 9-11 лет и подросткового возраста 14-16 лет, когда существует возможность принимать активные действия к развитию скоростных характеристик. Также, учеными в процессе исследований определено, что после завершения периода полового созревания, приобретенные показатели скоростных направлений могут незначительно снижаться или сохраняться на таковом уровне, однако при регулярных тренировочных занятиях, выполнение бега по дистанции на максимальном уровне подлежит увеличению в скоростных показателях. Исследования выявили, что это происходит на основе повышения скоростно-силовой способности и качественного освоения техники упражнения [1].

Наблюдения ученых привели к единой точке зрения, о том, что спортивная подготовка легкоатлетов-спринтеров в настоящее время направлена в основном на увеличение показателя способности «скорость», однако средства и методы, направленные на повышение уровня развития других видов скоростных способностей, не применяются в целенаправленной форме. Их развитие и повышение в результатах происходит в рамках «сопутствующего фактора» [3].

Цель исследования заключается в производстве теоретико-практической работы, включающей в себя теоретическую оптимизацию методики и её экспериментальное обоснование.

Организация исследования. Теоретико-практическая работа производилась в МБУ г. Абакана «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике», где на основе выборки спортсменов-спринтеров из 15 легкоатлетов (2-3 спортивный разряд, стаж занятий 5 – 5,5 лет) были сформированы контрольная и экспериментальная группы (ЭГ, КГ).

Результаты исследования. При выполнении двигательной работы скоростного характера распределение нагрузок происходило на основе следующих зон интенсивности:

- интенсивность работы ниже максимального показателя на 60-65%, что рассматривалось, где силовое направление более увеличено по отношению к скоростному;
- интенсивность работы ниже максимального показателя на 10-35%, что рассматривалось, как производство работы скоростно-силового характера;
- интенсивность работы ниже максимального показателя на 10%, что рассматривалось, как соединение тренировочной и технической части упражнений.

Для развития способности «скоростная выносливость», использовались следующие средства:

- повторный или интервальный метод: бег по дистанции 130 метров с вхождением в вираж, интенсивность максимальная или околосредовая;
- переменный метод: бег по дистанции 400 метров с чередованием интенсивности (110 метров – максимальная интенсивность, 90 метров – бег трусцой).

В качестве специальных упражнений скоростного характера, направленных на развитие способности «скоростно-силовая способность», использовались следующие средства:

- повторный метод: бегание на трибуну стадиона по ступенькам на расстояние 28 метров с максимальной интенсивностью;
- повторный, интервальный метод: бег 60 метров с сопротивлением в виде «упряжки» и максимальной интенсивностью;
- повторный метод: многообразие прыжковых упражнений (запрыгивание на ступеньки трибуны, тумбу высотой 50 см, в длину с места и т.д.).

Анализ позитивных изменений позволил констатировать, что в исследуемых группах они имеют различия, в экспериментальной группе прирост оказался более высоким (табл.).

В показателях способности «скорость простой двигательной реакции и общая быстрота», при выполнении контрольного упражнения «Scramble», в экспериментальной группе за период применения специальных средств, улучшился – на 0,8 сек, что соответствует качественному приросту на 19,0%, в контрольной группе показатель прироста аналогично, положительный – на 7,1%.

В скоростно-силовом направлении «Смешанные упоры за 20 сек» в экспериментальной группе улучшение результатов произошло – на 30,6%, в контрольной – на 15,6%. А в упражнении «Запрыгивание на тумбу высотой 50 см за 20 сек» в экспериментальной группе прирост составил 27,5%, в контрольной – 12,6%.

Таблица 1 – Динамика показателей скоростных способностей легкоатлетов-спринтеров 14-15 лет в процессе педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Контрольное упражнение		До	После	Достоверность различий
«Scramble» (сек)	ЭГ	4,2±0,2	3,4±0,2	p < 0,05
	КГ	4,2±0,3	3,9±0,2	p > 0,05
Смешанные упоры за 20 сек (кол-во)	ЭГ	10,1±0,4	13,2±0,3	p < 0,05
	КГ	10,2±0,3	11,8±0,2	p < 0,05
Запрыгивание на тумбу высотой 50 см за 20 сек (сек)	ЭГ	12,7±0,5	16,2±0,4	p < 0,05
	КГ	12,6±0,4	14,2±0,3	p < 0,05
Бег 30 м с хода (сек)	ЭГ	4,3±0,1	4,0±0,1	p > 0,05
	КГ	4,3±0,1	4,2±0,1	p > 0,05
Бег 100 м (сек)	ЭГ	12,2±0,1	11,8±0,1	p > 0,05
	КГ	12,2±0,2	12,0±0,1	p > 0,05

В способности «скорость» (Бег 30м с хода) в экспериментальной группе произошло улучшение – на 0,3 сек, что соответствует качественному приросту на 6,9%, в контрольной группе показатель прироста аналогично, положительный – на 2,3%. Относительно к специфике бега на минимальную дистанцию указанный прирост является значительным, несмотря на невысокое информативное число.

При комплексном определении скоростных показателей «Бег 100 м», в экспериментальной группе выявлено улучшение – на 0,4 сек (3,2%) в контрольной группе – на 1,6%. В данной спринтерской дистанции оба показателя рассматриваются в виде высокоэффективных.

Выводы. Учитывая представленные информативные показатели, следует констатировать, что виды нагрузок и объем двигательной работы в экспериментальной группе оказался более эффективным в сравнении с аналогичным аспектом контрольной группы.

Список литературы

1. Анпилогов, И.Е. Эффективность применения средств локально-избирательного характера в скоростно-силовой подготовке спринтеров 15-17 лет в годичном цикле тренировки / И.Е. Анпилогов, О.В. Анпилогова // Здоровье для всех. – 2012. – № 2. – С. 28-32.
2. Баранцев, С.А. Особенности развития кондиционных двигательных способностей у мальчиков в подростковом возрасте / С.А. Баранцев и др. // Новые исследования. – 2017. – № 4 (53). – С. 162-168.
3. Коновалов, В.В. Педагогическая технология развития специфических координационных способностей у юных легкоатлетов 13-15 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции: автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Коновалов Владимир Владимирович. – Тула. – 2013. – 22 с.

УДК 796.413.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Баландин Д.Д.

Русакова С.С.

к.б.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается сохранение высокого качества техники выполнения поворотного отрезка у квалифицированных пловцов на протяжении всей дистанции, особенно в условиях утомления.

Ключевые слова: техника поворота, плавание, спортивная модель выполнения поворотов, тренировка, спортивный результат.

Актуальность. В современном спортивном плавании каждый элемент дистанции рассматривается как потенциальное поле для достижения преимущества над соперником. Если ранее основное внимание уделялось выносливости, силе и тактике плавания, то сегодня стало очевидно, что именно мельчайшие детали техники – особенно на поворотах – могут определять итоговый результат соревнований, особенно на коротких дистанциях.

Поворот, являясь самым быстрым элементом дистанции, представляет собой уникальную возможность не только изменить направление движения, но и набрать скорость, превышающую среднюю скорость плавания на данном участке. Это делает его не просто переходным звеном, а полноценным скоростным элементом, требующим специальной технической подготовки и постоянной отработки.

Любое время, потерянное на медленном или ошибочном повороте, практически невозможно компенсировать последующим плаванием. Таким образом, техника поворота должна рассматриваться не как отдельный элемент, а как неотъемлемая часть общей биомеханической стратегии и тактики прохождения дистанции.

Цель исследования: теоретически обосновать средства тренировок, направленные на совершенствование техники выполнения поворотов у квалифицированных пловцов в условиях утомления.

Результаты исследования. Исходя из актуальности проблемы, особую значимость приобретают средства, направленные на сохранение качества техники поворотов на протяжении всей дистанции, особенно в условиях утомления.

Работа Прибытка А.К. (2020) предлагает комплексный подход, нацеленный не просто на обучение технике, а на создание такой функциональной готовности организма, которая позволила бы пловцу противостоять деградации техники под воздействием утомления. Центральной идеей этого подхода является синергия наземных и водных упражнений, где каждое из них выполняет свою уникальную функцию, дополняя друг друга и обеспечивая целостный тренировочный эффект.

Таким образом, проблема деградации техники решается не путём повторной отработки в воде в условиях усталости, а через создание на суше «биомеханического запаса прочности», который затем используется в воде для поддержания высокого уровня производительности даже в критических моментах гонки. Этот подход позволяет перейти от поверхностного обучения к формированию стойкой и адаптивной скоростно-двигательной системы, способной функционировать на высоком уровне в сложных соревновательных условиях.

Концепция Парфенова А.В. и других исследователей подчёркивает, что при прохождении дистанции 200 м в бассейне длиной 25 м первые повороты выполняются на уровне пониженных технических характеристик, тогда как шестой и седьмой повороты часто замедляются. Без должной функциональной подготовки пловец рискует нарушить сложившиеся двигательные стереотипы, что может привести к снижению общей спортивной производительности [2].

Архипов К.А. подчёркивает важность специализированных упражнений как на суше, так и в воде для улучшения технических навыков выполнения поворотов. Комплексный подход к их совершенствованию помогает достичь высоких результатов, что подтверждено практическими исследованиями [3].

Выводы. Центральным элементом предлагаемого подхода является не просто поддержание эффективных упражнений, а описание их синергетического взаимодействия в рамках единого комплексного тренировочного процесса. Эффективность такого подхода заключается не в сумме отдельных частей, а именно в их взаимодополняющем и умножающем эффекте.

Можно представить этот процесс как трёхступенчатую модель, объясняющую, как наземная и водная подготовка совместно решают проблему деградации техники поворотов на длинных дистанциях.

1. Создание биомеханического запаса

Осуществляется преимущественно на суше. Наземные упражнения (прыжки вверх, прыжки в длину, приседания с утяжелением) направлены на формирование «резерва» скоростно-силовых качеств и стабилизирующих мышц. Этот запас не всегда полностью реализуется в каждом конкретном повороте, но критически важен в ситуациях утомления, когда основные энергетические и нервно-мышечные комплексы начинают работать с пониженной эффективностью. Наличие такого «резерва прочности» позволяет выполнять толчок более мощно и эффективно, несмотря на возрастающее утомление на поздних этапах дистанции.

2. Трансфер навыков и точность

Происходит в воде. Водные упражнения высокой скорости и точности служат «мостом» для переноса биомеханического запаса в конкретный двигательный навык – поворот. Эти упражнения учат пловца правильно и точно использовать свои мышечные ресурсы. Плавание в условиях временного давления и соревновательного стресса усиливает этот процесс, развивая тактико-техническое мастерство и позволяя «прожить» свой двигательный навык в любых условиях, требующих максимальной концентрации, скорости реакций и точности движений.

3. Поддержание качества на протяжении всей дистанции

Особенно важно на шестом и седьмом поворотах, где обычно наблюдается спад. Именно здесь синергия двух видов подготовки достигает своего пика. Когда на поздних этапах гонки накапливается сильное утомление, «запас прочности», созданный на суше, начинает играть решающую роль. Пловец, обладающий таким запасом, способен автоматически переключиться на резервный режим выполнения поворота, используя уже заложенные и отработанные на суше мышечные паттерны, чтобы сохранить качество техники.

Без этого фонда подготовки спортсменов в условиях утомления вынужден либо замедляться, либо нарушать технику – что и наблюдается у большинства пловцов.

Таким образом, комплексный подход позволяет не просто научить пловца выполнять поворот, а научить его делать это стабильно и эффективно на протяжении всей дистанции – что и является главной целью современной тренировки. Эта концепция синергии находит своё теоретическое обоснование в принципах современной спортивной педагогики, предполагающей одновременную работу над всеми компонентами сложного двигательного навыка: физическими, техническими и психологическими.

Наземные упражнения развивают физическую основу, водные – техническую и психологическую. Их совместное применение позволяет достичь гармоничного развития всех сторон двигательной деятельности пловца, что является залогом высоких и стабильных результатов в соревнованиях.

Список литературы

1. Архипов, К.А. Особенность поворота в плавании комплексным способом / К.А. Архипов // Материалы 72-й научно-практической конференции преподавателей и студентов БГПУ: Сборник докладов. – Благовещенск, 17 февраля 2023. – С. 89-140.
2. Карпов, У.Ф. Повышение эффективности техники выполнения поворотов в плавании на основе использования специальных упражнений / У.Ф. Карпов // Материалы 73-й научно-практической конференции преподавателей и студентов БГПУ. – Благовещенск, 25 апреля 2024. – С. 1395-1400.
3. Парфенов, А.В. Повороты в спортивном плавании. Методы обучения и совершенствования: учеб. пособие. – Омск: ОГИФК, 1987. – 66 с.
4. Прибыток, А.К. Совершенствование техники поворотов в спортивном плавании / А.К. Прибыток // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 13. – С. 538-542.

УДК 796.093.6

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА В МУЛЬТИСПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ: УГЛЕВОДНЫЕ ОКНА И НУТРИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СИЛОВОЙ И АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Бертелли Д.П.

Моисеев А.Б.

к.п.н., доцент

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема индивидуализации и периодизации питания юных спортсменов, специализирующихся в мультиспортивных дисциплинах (триатлон, современное пятиборье). На основе теоретического анализа научно-методической литературы систематизированы современные представления об углеводных окнах, тактике нутритивной поддержки силового тренинга и тренировок на выносливость. Определены ориентировочные нормы потребления макронутриентов для возрастной группы 14-18 лет.

Ключевые слова: периодизация питания, юные спортсмены, мультиспорт, триатлон, углеводные окна, силовой тренинг, выносливость, нутритивная поддержка.

Введение. Питание юного спортсмена традиционно рассматривается как фон, обеспечивающий энергетические и пластические потребности организма. Однако в мультиспортивных дисциплинах, где тренировочный процесс включает разнонаправленные нагрузки (силовые, скоростно-силовые, аэробные, анаэробные), простого выполнения суточных норм калорийности и макронутриентов недостаточно. Ключевое значение приобретает периодизация питания – стратегическое распределение нутриентов во времени, синхронизированное с тренировочными стимулами и биологическими ритмами организма [1].

Для юных спортсменов 14-18 лет эта проблема стоит особенно остро. Период полового созревания сопровождается гормональной перестройкой, повышением чувствительности тканей к инсулину и тестостерону, а также незавершённостью процессов костеобразования. Ошибки в нутритивной поддержке в этом возрасте могут привести не только к снижению работоспособности, но и к долгосрочным негативным последствиям для здоровья [2].

Цель исследования: на основе теоретического анализа обобщить современные подходы к периодизации питания юных спортсменов в мультиспортивных дисциплинах с акцентом на углеводные окна, нутритивные стратегии силового тренинга и тренировок на выносливость.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, систематизация, сравнительный анализ.

Результаты исследования. 1. Углеводные окна в мультиспортивных дисциплинах: мифы и реальность.

Концепция «углеводного окна» (30-60 минут после нагрузки) долгое время воспринималась как безусловное требование: немедленный приём углеводов для восполнения гликогена и белка для запуска синтеза. Однако современные исследования существенно уточнили эту модель.

Во-первых, скорость ресинтеза гликогена действительно максимальна в первые два часа после нагрузки, но при условии, что спортсмен тренируется ежедневно и интервал между тренировками менее 8 часов. Если же между тренировками проходит более 24 часов, строгая привязка к «окну» теряет критическое значение [1].

Во-вторых, в мультиспортивных дисциплинах углеводные окна необходимо рассматривать дифференцированно по видам нагрузки (таблица 1):

Таблица 1 – Дифференцированные стратегии послетренировочного питания

Тип нагрузки	Цель нутритивной поддержки	Оптимальное время	Состав приёма
Длительная аэробная (>90 мин)	Восполнение гликогена	0-30 мин	1,2 г/кг углеводов (высокий ГИ) + 0,3 г/кг белка
Интервальная анаэробная	Восстановление фосфагенов, ресинтез гликогена	30-60 мин	0,8 г/кг углеводов + 0,4 г/кг белка
Силовая (гипертрофия)	Активация mTOR-сигналинга	0-45 мин	0,4 г/кг белка (быстроусвояемый) + 0,6 г/кг углеводов

Для юного триатлониста, проводящего две тренировки в день (например, утро – плавание, вечер – бег), первое «окно» после утренней сессии является критическим, поскольку интервал до следующей нагрузки составляет всего 5-6 часов. Игнорирование этого окна ведёт к неполному восстановлению гликогена и наслоению утомления [3].

2. Нутритивная поддержка силового тренинга: не только белок.

Силовой тренинг у юных спортсменов мультиспортивных дисциплин направлен преимущественно на развитие взрывной силы, силовой выносливости и профилактику травм. Гипертрофия не является самоцелью, однако без неё невозможен рост силы.

Суточная норма белка для юных атлетов составляет 1,6-2,0 г/кг массы тела. При этом ключевое значение имеет распределение: равномерное поступление по 0,4 г/кг каждые 3-4 часа обеспечивает более высокий синтез мышечного белка, чем однократная «ударная» доза [2].

Углеводное обеспечение силовой тренировки часто недооценивается. Для выполнения взрывной работы необходим высокий уровень гликогена. Оптимальный приём углеводов – за 2-3 часа до тренировки (1-1,5 г/кг). Непосредственно перед работой допустим небольшой объём (0,3 г/кг) для поддержания уровня глюкозы.

Специальные добавки: креатин моногидрат (3-5 г/сут) признан безопасным и эффективным для юных спортсменов при условии адекватной гидратации и

отсутствия противопоказаний. Курс приёма – 4-8 недель с последующим перерывом.

3. Питание для выносливости: периодизация углеводов.

Традиционная модель «высокоуглеводной диеты» для спортсменов на выносливость в последнее десятилетие подверглась пересмотру. Концепция «периодизации углеводов» (sleep low, train low) предполагает преднамеренное манипулирование доступностью углеводов для улучшения метаболической гибкости [1].

Для юных спортсменов предложены следующие стратегии:

- Нагружающие микроциклы: за 36-48 часов до ключевой тренировки/соревнования потребление углеводов увеличивается до 6-8 г/кг/сут с преимущественно низким ГИ.
- Разгружающие микроциклы: 1-2 раза в неделю проводятся тренировки с низкой доступностью углеводов (утром натощак или после «безуглеводного» вечера) для стимуляции митохондриального биогенеза.
- Поддержание: в рутинных тренировках средней интенсивности достаточно 4-6 г/кг/сут.

Важно подчеркнуть, что для юных спортсменов «train low» не означает полного исключения углеводов; речь идёт лишь о снижении их доступности (до 2-3 г/кг за предшествующие 6-8 часов).

Выводы. Периодизация питания юного спортсмена в мультиспортивных дисциплинах строится на синхронизации нутритивной поддержки с типом, интенсивностью и временем нагрузки. Углеводные окна значимы при интервале между тренировками менее 8 часов; в остальных случаях приоритет переходит к равномерному распределению белка и суммарному суточному потреблению углеводов. Для силового тренинга ключевое значение имеет не столько абсолютное количество белка, сколько его распределение и своевременный приём в посттренировочном периоде. Для выносливости обоснована периодизация углеводов с 1-2 сессиями в условиях пониженной доступности гликогена. Предложенные стратегии могут использоваться тренерами и спортсменами при планировании питания.

Список литературы

1. Никитаев, Н.С. Периодизация спортивного питания : современные концепции и практические рекомендации / Н.С. Никитаев. – М. : Спорт, 2022. – 312 с.
2. Калинин, А.А. Нутрициология в детско-юношеском спорте : учебное пособие / А.А. Калинин. – М. : Спорт, 2021. – 256 с.
3. Тамбовцева, Р.В. Энергообеспечение мышечной деятельности юных спортсменов : метаболические аспекты / Р.В. Тамбовцева // Физиология человека. – 2020. – Т. 46, № 3. – С. 112-119.

УДК 796.093.643.2

УПРОЩЕННЫЕ АЛГОРИТМЫ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ

Бертелли Д.П.

Моисеев А.Б.

к.п.н., доцент

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема оперативного контроля функционального состояния юных триатлонистов 12-16 лет в условиях ежедневного тренировочного процесса. На основе теоретического анализа научно-методической литературы систематизированы доступные неинвазивные методы экспресс-диагностики. Предложены три авторские модели интегральной оценки готовности к нагрузке, адаптированные для использования тренерами в детско-юношеских спортивных школах и отделениях триатлона.

Ключевые слова: триатлон, юные спортсмены, функциональная готовность, экспресс-диагностика, вариабельность сердечного ритма, алгоритмы контроля.

Введение. Триатлон предъявляет высокие требования к функциональным резервам организма, что обусловлено сочетанием трёх разнородных дисциплин – плавания, велогонки и бега. На этапах начальной и углублённой специализации (12-16 лет) активное морфофункциональное созревание сочетается с ограниченными адаптационными возможностями, а кумулятивный эффект разнонаправленных нагрузок многократно повышает риск перетренированности [1, 2]. Лабораторные методы контроля (биохимический анализ, эргоспирометрия, газоанализ) обладают высокой точностью, однако в силу инвазивности, высокой стоимости и необходимости привлечения квалифицированного медицинского персонала не могут использоваться в ежедневной тренировочной практике. В связи с этим актуальной научно-прикладной задачей является разработка упрощённых, малозатратных и оперативных алгоритмов экспресс-оценки готовности к нагрузке, реализуемых непосредственно тренером в условиях ДЮСШ.

Цель исследования: на основе теоретического анализа и обобщения литературных источников систематизировать упрощённые методы ежедневного контроля функциональной готовности юных триатлонистов и разработать интегральные модели экспресс-оценки, адаптированные для возрастной группы 12-16 лет.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, систематизация, сравнительный анализ, теоретическое моделирование.

Результаты исследования. Функциональная готовность спортсмена рассматривается как интегральная характеристика текущего состояния организма, определяющая способность к реализации запланированной тренировочной деятельности с заданной интенсивностью и продолжительностью. Ключевыми регуляторными системами, лимитирующими работоспособность в триатлоне, являются сердечно-сосудистая, вегетативная нервная и нейроэндокринная системы. Наиболее информативными неинвазивными маркерами текущего функционального состояния признаны показатели вариабельности сердечного ритма (ВСР), ортостатическая реакция частоты сердечных сокращений (ЧСС), качество сна и субъективные ощущения восстановления [3].

В практике детско-юношеского спорта наибольшее распространение получили следующие упрощённые методы. Ортостатическая проба в модификации предполагает ежедневное утреннее измерение ЧСС в положении лёжа и через одну минуту после вставания. Разница ЧСС_{ст} – ЧСС_{леж} (Δ ЧСС) у здоровых юных спортсменов при оптимальном восстановлении не превышает 12-14 уд/мин; увеличение Δ ЧСС более 20 уд/мин рассматривается как признак недовосстановления и преобладания симпатического тонуса [1]. Упрощённый анализ вариабельности сердечного ритма с использованием доступных носимых устройств (пульсометры, фитнес-браслеты) позволяет регистрировать интегральный показатель RMSSD. Снижение утреннего RMSSD на 15-20% от индивидуальной нормы при сохранении повышенной ЧСС покоя свидетельствует о симпатикотонии и недостаточном восстановлении [3]. Методика Hooper Index (HI) предполагает ежедневную самооценку спортсменом по семибалльной шкале четырёх параметров: утомление, качество сна, мышечная болезненность, стресс. Суммарный балл HI коррелирует с концентрацией кортизола и креатинфосфокиназы ($r=0,65-0,78$) и признан надёжным предиктором недовосстановления [2]. Шкала воспринимаемой нагрузки (RPE) по методу Борга, применяемая после каждой тренировки, позволяет косвенно судить о функциональном состоянии: при утомлении субъективная оценка стандартной нагрузки повышается на 2–3 балла без изменения объективных показателей.

На основе систематизации литературных данных нами разработаны три интегральные модели экспресс-оценки готовности, адаптированные для использования в условиях ДЮСШ и отделений триатлона. Первая модель – трёхкомпонентный индекс готовности (ИГ), рассчитываемый ежедневно утром до завтрака. Он представляет собой комплексную оценку отклонений ЧСС покоя, ортостатической реакции и вариабельности сердечного ритма от индивидуальной нормы, определяемой скользящим средним за последние семь дней. Все показатели предварительно нормируются, что позволяет привести их к сопоставимому виду; среднее арифметическое нормированных величин образует индекс готовности. Значение ИГ в пределах 0,95-1,05 свидетельствует о нормальном функциональном состоянии, менее 0,9 – о недовосстановлении, более 1,1 – о возможном перевозбуждении. Вторая модель – алгоритм «Светофор», предусматривающий три уровня готовности. Зелёный уровень:

$ЧСС_{\text{леж}} \leq 60$ уд/мин, $\Delta ЧСС \leq 14$ уд/мин, $RMSSD_{\text{отн}} \geq 0,9$, $HI \leq 20$ баллов – разрешена плановая нагрузка. Жёлтый уровень: отклонение одного-двух показателей – рекомендовано снижение интенсивности на 20–30%, исключение ударных микроциклов. Красный уровень: критическое отклонение трёх и более показателей либо $HI > 30$ баллов – нагрузка отменяется, назначается восстановительный день. Третья модель – протокол утреннего скрининга, включающий четыре вопроса к спортсмену (качество сна, уровень утомления, мышечная болезненность, настроение) и измерение ЧСС лёжа. Суммарный балл служит основанием для индивидуализации планируемой нагрузки.

Обобщение данных исследований на контингенте юных спортсменов 12–16 лет позволило определить ориентировочные референтные интервалы. ЧСС покоя в норме составляет 50–65 уд/мин, зона риска – 66–72 уд/мин, критическая зона – более 72 уд/мин. $\Delta ЧСС$ орто в норме – 8–14 уд/мин, зона риска – 15–19 уд/мин, критическая зона – ≥ 20 уд/мин. $RMSSD$ в норме – 55–85 мс, зона риска – 40–54 мс, критическая зона – менее 40 мс. Суммарный балл Hooper Index в норме – 10–18, зона риска – 19–25, критическая зона – более 25 баллов. Представленные значения носят ориентировочный характер и требуют индивидуализации после двух-трёх недель первичного мониторинга.

Упрощённые алгоритмы не заменяют углублённого врачебного контроля, однако позволяют тренеру оперативно корректировать нагрузку, предотвращать состояние перетренированности и своевременно выявлять признаки дезадаптации. Наиболее перспективным представляется комплексный подход, сочетающий объективные (ЧСС, ВСР) и субъективные (самооценка) критерии.

Выводы. Традиционные лабораторные методы малоприменимы в ежедневной практике юных триатлонистов из-за инвазивности, высокой стоимости и сложности интерпретации. Теоретический анализ подтверждает прогностическую значимость упрощённых методов экспресс-оценки: ортостатической пробы, вариабельности сердечного ритма, субъективных шкал восстановления и воспринимаемой нагрузки. Разработанные интегральные модели – трёхкомпонентный индекс готовности, алгоритм «Светофор» и протокол утреннего скрининга – адаптированы для возраста 12–16 лет и доступны тренеру без медицинского образования. Перспективы исследований связаны с эмпирической валидизацией алгоритмов и разработкой нормативной базы.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Функциональная подготовка юных спортсменов в циклических видах спорта: учебное пособие / Н.Ж. Булгакова, В.А. Румянцев. – М.: Спорт, 2021. – 288 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2020. – 624 с.
3. Тамбовцева Р.В. Возрастные особенности энергообеспечения мышечной деятельности / Р.В. Тамбовцева // Физиология человека. – 2019. – Т. 45. – № 4. – С. 108–115.

УДК 796.01:159.9

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Болтачева С.А.

Салмова А.И.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Перед тренерами, специалистами спортивных федераций, спортивными психологами наиболее остро стоит необходимость изучения влияния эмоционального выгорания у спортсменов на их спортивные успехи. В данной статье нами проанализированы причины возникновения эмоционального выгорания, пути выходы из данного состояния и приведены данные социологического опроса среди легкоатлетов высокой квалификации, выступающих на всероссийском и международном уровнях. В результате исследования выявлены ключевые факторы риска, к которым относятся чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки, психологическое давление и синдром «предстартовой лихорадки». На основе данных анкетирования продемонстрирована прямая зависимость между уровнем эмоциональной истощённости и снижением спортивных показателей. В работе предложен комплекс мер по профилактике и преодолению выгорания, включающий методы психолого-педагогического сопровождения и индивидуализацию тренировочного процесса. Материалы статьи представляют практическую ценность для тренеров, спортивных психологов и менеджеров при построении долгосрочной карьеры спортсменов.

Ключевые слова: легкоатлеты, соревнования, тренировка, эмоциональное выгорание.

Актуальность. Изучение синдрома эмоционального выгорания у атлетов было начато в 1980-х годах и изначально носило теоретическую направленность. Общепризнанной является формулировка понятия эмоционального выгорания, данная Р. Смитом. По его мнению, данное состояние – это ответ на длительный стресс, объединяющий физические, поведенческие и когнитивные проявления. Главный признак – психологический, эмоциональный, а порой и физический уход от деятельности, которая прежде приносила спортсмену удовольствие [1].

В спорте выгорание имеет трехкомпонентную структуру:

- истощение (эмоциональное или физическое);
- уменьшение чувства достижения (снижение стремления достигать высоких результатов);
- обесценивание достижений (снижение значимости уже достигнутых результатов).

Цель исследования: выявить влияние эмоционального выгорания на спортивные успехи атлетов высокой квалификации.

Методы исследования: социологическое исследование в формате анкетирования. Нами был проведен социологический опрос в формате

анкетирования, в котором приняло участие 50 спортсменов, имеющие спортивные разряды 1, 2, 3, КМС и спортивное звание МС.

Результаты исследования. Исходя из когнитивно-аффективной модели Роджера Смита, к выгоранию приводит совокупность внешних условий, а также мотивационных и личностных характеристик спортсмена (локус контроля, самооценка, уровень притязаний и их соответствие уровню самооценки, мотивация достижения успеха или мотивация избегания неудач). Снижение эффективности деятельности начинается тогда, когда спортсмен начинает чувствовать несоразмерность затраченных усилий и «стоимости» спортивной деятельности. В тот же момент состояние выгорания у спортсменов проходит через несколько фаз: отрицание, агрессия, компромисс, апатия, полный отказ от тренировок и занятий спортом.

Согласно проведенному исследованию, 52% респондентов отмечают рост удовлетворенности собственными результатами, при этом 44% сообщают о возросшем интересе к спорту. Но в то же время каждый пятый спортсмен (22%) испытывает снижение удовлетворенности результатами, а 18% регулярно задумываются о завершении спортивной карьеры из-за усталости и стресса.

Эмоциональное состояние опрошенных спортсменов в целом стабильно – 74% редко испытывают эмоциональное опустошение после тренировок. Однако 30% спортсменов сталкиваются с постоянной усталостью, а 24% отмечают снижение уверенности в своих силах.

Мотивационная сфера демонстрирует позитивную динамику: 56% респондентов не испытывают проблем с мотивацией, при этом 80% очень редко или никогда не пропускали тренировки без причины, никогда не хотят пропускать тренировки без причины. В тоже время 40% отмечают некоторое снижение мотивации к интенсивным тренировкам.

Физическое состояние вызывает определенные опасения: 29% спортсменов восстанавливаются медленнее, чем раньше, а 22% сталкиваются с проблемами роста результатов несмотря на прилагаемые усилия.

Социальный аспект показывает, что большинство спортсменов (60%) находят баланс между спортом и личной жизнью, однако 10% чувствуют значительную изоляцию.

В целом, по результатам опроса было выявлено 20% спортсменов, которые попадают в группу риска и демонстрируют признаки эмоционального выгорания, что требует особого внимания тренерского состава и психологической службы.

Выводы. Таким образом, эмоциональное выгорание у атлетов высокой квалификации тормозит рост спортивных результатов. В данной ситуации могут помочь индивидуальные и пассивные методы восстановления, создание комфортной психологической атмосферы через простые и доступные средства.

Список литературы

1. Бареева, Д.Р. Стимулирование спортсмена к достижению высоких спортивных результатов / Д.Р. Бареева, А.И. Салмова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: сборник материалов ВНКП с международным участием. Казань, 06-08 ноября 2015 года. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 27.

УДК 796.012

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИКЛАДНОГО АНАЛИЗА ПОВЕДЕНИЯ

***Бурмистрова Н.Е., Бабичева А.Е.
Ракова М.С.***

канд. культурологии

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается применение прикладного анализа поведения (ПАП) в адаптивном физическом воспитании. Основное внимание уделено содержанию физического воспитания подростков с расстройством аутистического спектра. Рассмотрены интеграция методов и стратегий ПАП в структуру занятия адаптивного физического воспитания, результаты исследования, выводы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, прикладной анализ поведения, АВА-терапия, расстройство аутистического спектра, подростки с РАС, двигательные навыки, коррекционная педагогика.

Актуальность. Актуальность исследования, обусловлена ростом распространённости расстройств аутистического спектра (РАС) среди детей и подростков. Подростковый возраст при данном нарушении характеризуется усилением социальной изоляции и снижением двигательной активности. Не смотря, на то, что адаптивная физическая культура определена федеральными стандартами как обязательная дисциплина [3], а прикладной анализ поведения признан эффективным методом обучения детей с аутизмом [2], применение данного подхода в адаптивном физическом воспитании (АФВ) остаётся мало изученным. АФВ является эффективным средством комплексного воздействия на развитие подростков с РАС, предусматривавшее целенаправленное развитие двигательных навыков способствует физическому развитию, формированию навыков взаимодействия и коммуникации [1].

Цель исследования: экспериментально оценить эффективность программы адаптивного физического воспитания подростков с расстройством аутистического спектра с применением прикладного анализа поведения.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников выявил, что большинство программ развития двигательных навыков у детей с РАС ориентирован на младший школьный возраст. Методическое обеспечение для работы с подростками остаётся недостаточно разработанным: наблюдается дефицит адаптированных программ, методик, диагностических критериев. Следует отметить, что многочисленные зарубежные исследования демонстрируют эффективность ПАП в работе с подростками с РАС, в различных областях

навыков, включая физическое воспитание и социальную адаптацию. Однако в отечественной практике АФВ данный подход используется недостаточно.

В ходе исследования разработаны две анкеты. Первая анкета для родителей и специалистов ($n=77$) изучала особенностей организации образовательного процесса, уровня развития двигательных навыков подростков с РАС и перспектив внедрения ПАП в адаптивное физическое воспитание.

Вторая анкета адресована родителям участников эксперимента, оценивала эффективность программы и динамику развития двигательных, социально значимых навыков и психоэмоционального состояния подростков с РАС. Анкеты созданы в Яндекс-формах, результаты обработаны методами математической статистики.

Педагогическое наблюдение проводилось в инклюзивном центре для подростков и молодёжи с ментальными нарушениями «Добрая Казань – Крылья» для формирования выборки исследования и анализа организации занятий по АФВ.

Педагогическое тестирование проводилось в течение 9 месяцев, в ходе которого была разработана, внедрена и проверена эффективность программы АФВ с применением прикладного анализа поведения. Участники эксперимента 12 юношей от 15 до 16 лет с подтверждённым диагнозом РАС и интеллектуальными нарушениями, занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Педагогическое тестирование включало оценку физической подготовленности подростков данной категории с применением адаптированных субтестов, разработанных на основании методик С.П. Евсеева и Л.В. Шапковой с учётом специфики нозологической группы: наклон вперёд из положения сидя (гибкость), челночный бег 3 x 10 м. (координация и быстрота), вис на перекладине (силовая выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества, проба Ромберга (статическое равновесие)).

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с использованием программы Microsoft Office Excel 2010. Для оценки динамики показателей физической подготовленности испытуемых на каждом из четырёх этапов тестирования рассчитывались показатели: среднее арифметическое ($\bar{X}$), ошибка среднего (m). Достоверность различий между начальным и конечным тестированием, а также между промежуточными этапами определялась по t -критерию Стьюдента для зависимых выборок при уровне значимости $p < 0,05$. Средне групповой прирост показателей рассчитывался по формуле Бродуди.

Экспериментальная часть исследования была организована в соответствии с этапами педагогического эксперимента.

Результаты исследования. Результаты социологического опроса в начале эксперимента отображают, что значительная доля родителей (58%) и специалистов в области физического воспитания (32%) отражает существующую потребность в адаптированных программах для данной категории детей.

В опросе приняли участие подростки с РАС 11-17 лет, 81% из которых посещают образовательные учреждения, что создаёт перспективные условия реализации программы. Однако 19% подростков (15-17 лет) не интегрированы

в образовательный процесс и нуждаются в индивидуальном подходе к обучению. Структура выборки отражает типичные характеристики данной категории подростков: 62% участников имеют сопутствующие интеллектуальные нарушения, что подтверждается мировыми исследованиями.

Анализ навыков понимания речи показал вариативность: 19% подростков понимают инструкции из одного слова, 1% – простые инструкции из 1-2 слов, а 6% не используют речь для коммуникации. Данная тенденция обуславливает необходимость дифференцированного подхода при разработке программы. На основе данного опроса, выявлены два приоритетных ожидания от программы АФВ с применением прикладного анализа поведения: развитие двигательных навыков подростков с РАС, а также формирование социально-значимых компетенций.

Содержание программы включало: учебный план на 72 часа; модульно-блочное планирование с указанием цели каждого блока, предусматривающее параллельное развитие всех физических качеств с акцентом на индивидуальную траекторию обучения; структуру занятия, интегрирующие методы и стратегии ПАП; процедуру обучения с указанием методов и стратегий, этапов освоения навыка, критериев перехода к последующему этапу, систему подсказок, типичные ошибки и их предотвращение, необходимое оборудование для проведения занятия; методических рекомендаций организации занятия. В разработанный чек-лист осуществлялся систематический сбор данных, фиксирующие количество проявления целевых поведенческих реакций, для отслеживания динамики освоения навыка.

На рисунке 1 представлено графическое изображение прироста показателей физической подготовленности за период эксперимента, из которого видно, что наибольший прирост выявлен в показателях вися на перекладине и наклона вперёд сидя (92,2 и 80,6% соответственно). В показателях статического равновесия за период эксперимента среднее групповое изменение составило 37,8%. Почти на треть (32,3%) вырос показатель прыжка в длину с места. Наименьшие приросты отмечены в показателях челночного бега 3х10 м (11,3%).

По завершению педагогического эксперимента проведено анкетирование родителей подростков, результаты которого подтвердили эффективность программы.

Наиболее выраженная положительная динамика отмечена в повышении мотивации к занятиям и улучшения концентрации внимания – 100% показали прогресс по данным показателям. Существенные улучшения зафиксированы в снижении стереотипных движений и развитии способности следовать инструкции (по 92%), а также в улучшении психоэмоционального состояния подростков (83%). Значительные изменения наблюдались в навыках социализации (75%), развития крупной моторики, поведения в повседневной жизни и навыках самообслуживания (по 67%). Полученные данные подтверждают комплексное воздействие программы на физическое, психоэмоциональное и социальное развитие подростков с расстройством аутистического спектра.

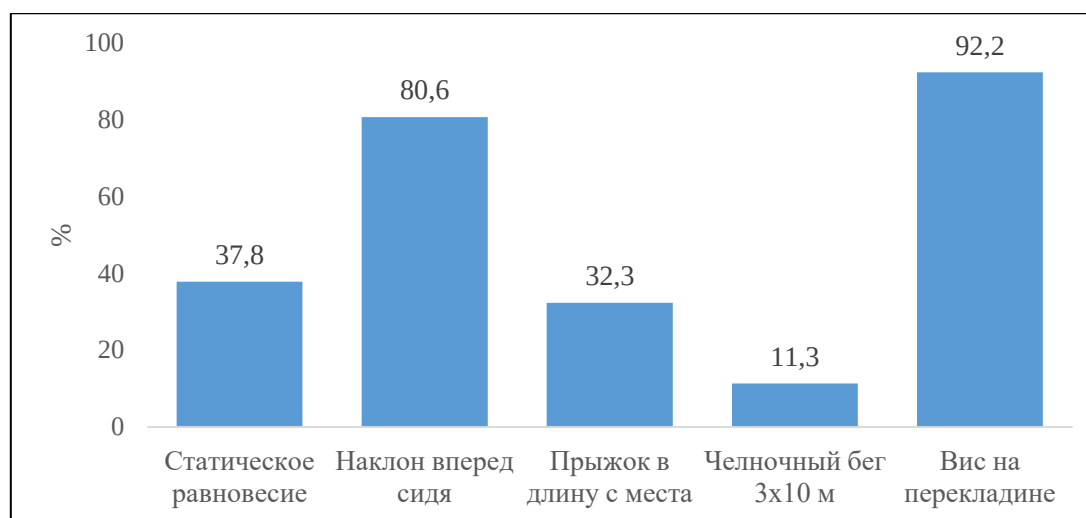


Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности подростков с расстройством аутистического спектра за период эксперимента

Выводы. Результаты нашего исследования, подтверждают эффективность программы адаптивного физического воспитания подростков с расстройством аутистического спектра с применением прикладного анализа поведения. Положительная динамика подтверждается значимым приростом показателей физической подготовленности по большинству показателей между исходным и итоговым тестированием.

Результаты анкетирования родителей свидетельствуют о значимых улучшениях в развитии навыков самообслуживания и крупной моторики, что значительно влияет на качество повседневной жизни и социальную адаптацию подростков с РАС.

Список литературы

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивные технологии физкультурно-спортивной деятельности учащихся с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова, Е.А. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 13. – EDN YTOTYD
2. Ракова, М.С. Прикладной анализ поведения – как важный элемент психолого-педагогического сопровождения детей с РАС в школе / М.С. Ракова, Н.Е. Бурмистрова // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых : материалы XVII Международной научной конференции, Москва-Иваново-Шуя, 07-08 ноября 2024 года. – Москва-Иваново-Шуя: Ивановский государственный университет, 2024. – С. 169-173. – EDN RZUHSY.
3. Федеральные государственные образовательные стандарты : [официальный сайт] / Министерство просвещения Российской Федерации. – Москва, 2009–2025. – URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 20.01.2025). – Текст : электронный.

УДК 615.8

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА У ЖЕНЩИН

**Ван Цзысюань
Швыгина Н.В.**

к.п.н., доцент

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. Дисфункция мышц тазового дна – частое последствие беременности и родов, снижающее качество жизни женщин. Её восстановление – приоритетная задача реабилитации. В статье систематизированы данные о влиянии различных видов физической активности на функцию тазового дна. Исследования подтверждают эффективность кинезитерапии, её доступность и высокую приверженность пациенток.

Ключевые слова: физическая реабилитация, дисфункция мышц тазового дна у женщин, лечебная физкультура.

Актуальность. Тазовое дно представляет собой сложную систему, состоящую из мышц, фасций и других структур. Особенно у женщин в период беременности и родов оно крайне подвержено развитию дисфункции. По мере увеличения матки и повышения внутрибрюшного давления мышцы тазового дна под воздействием давления постепенно ослабевают и истончаются, что приводит к стрессовому недержанию мочи, тревожным состояниям и снижению качества жизни. В связи с растущим вниманием современного общества к женскому здоровью и развитием лечебной физической культуры (ЛФК) различные целенаправленные методы тренировки широко применяются в клинической коррекции дисфункции тазового дна.

Цель исследования: систематизировать и проанализировать имеющиеся научные данные об эффективности различных методов кинезитерапии (йога, танцы) в восстановлении функции мышц тазового дна у женщин.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Йога как метод кинезитерапии всё шире применяется в клинической реабилитации и обладает доказанной вспомогательной ценностью. В китайском исследовании [6]: добавление 12-недельных занятий йогой к электростимуляции и тренировке мышц тазового дна значительно улучшило силу и выносливость мышц (длительность сокращения – с 2,21 до 3,16 с), снизило симптоматические баллы и повысило общую эффективность (93,02% против 76,74%). Бугаевский относит [1] «йогу к специализированным методам восстановления тазового дна наряду с упражнениями Кегеля». В другом исследовании [4]: у первородящих комплекс йоги и тренировки мышц тазового дна снизил частоту недержания мочи до 0,83% (йога – 5,00%, контроль – 13,33%), обеспечил 98,33% восстановления тонуса и улучшил показатели телосложения и качества жизни. Йога в

сочетании с функциональной тренировкой мышц тазового дна даёт устойчивый синергетический эффект.

Что касается танцевальных интервенций, исследование Martins и соавт. показало [2]: 16-недельные занятия джазовым танцем снижают стресс и могут опосредованно положительно влиять на функции тазового дна. Однако неспецифические танцевальные практики играют лишь вспомогательную роль и требуют сочетания с целенаправленной тренировкой мышц тазового дна. В исследовании Су Юэин и Ли Цзеи [5]: интегративная программа пренатальной йоги и «танца родов» с 28-й недели беременности достоверно сократила продолжительность родов ($P < 0,05$), повысила силу мышц тазового дна в третьем триместре и раннем послеродовом периоде ($P < 0,05$), а также снизила тревожность и депрессию. Специализированные практики, такие как «танец родов», сочетающие движение и осознанный контроль мышц тазового дна, способствуют сокращению родов и улучшению мышечной силы.

Выводы. Согласно имеющимся данным исследований, разнообразные программы кинезитерапии, в частности йога и танцы, демонстрируют выраженную клиническую эффективность в восстановлении функции мышц тазового дна у женщин. Результаты клинических исследований подтверждают, что йога в качестве вспомогательного средства реабилитации в сочетании с электростимуляцией и тренировкой мышц тазового дна достоверно усиливает мышечную силу и выносливость, снижает выраженность симптомов и повышает общую эффективность терапии, формируя устойчивый синергический эффект. Танцевальные интервенции, применяемые как дополнительный реабилитационный метод, также обладают значительным потенциалом: они способствуют улучшению психоэмоционального состояния и общего здоровья, однако для коррекции специфических нарушений функции тазового дна требуют обязательного сочетания с целенаправленными тренировками. В связи с этим обоснована необходимость разработки и внедрения индивидуализированных, интегративных реабилитационных программ, реализующих двухкомпонентную модель восстановления, ориентированную одновременно на функциональную и психоэмоциональную сферы. Перспективные исследования должны быть направлены на дальнейшую оптимизацию персонализированных подходов и углублённый мониторинг отдалённых результатов реабилитации.

Список литературы

1. Бугаевский К.А. Лечебная физическая культура, лечебная гимнастика и специальные физические упражнения как средства физической реабилитации при патологии тазового дна и начальных проявлений пролапса женских тазовых органов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – 2016. – С. 367-377.
2. Martins J.B.B., Fausto D.Y., da Silveira J., et al. Dancing Through Menopause: 16-Week Jazz Dance Program Reduces Stress, Not Urogenital Symptoms // Journal of Dance Medicine & Science. – 2025. – Vol. 1089313X251362309.

3. Feng Y.X., Wang Y.H., Li X.F., et al. Analysis of factors influencing postpartum pelvic floor function during pregnancy and delivery // Chinese Journal of Clinical Medicine. – 2014. – Vol. 30, No. 6. – P. 655–657.

4. Li Y., Huang L., Bai S.Q., et al. Effect of Kegel pelvic floor muscle training on postpartum stress urinary incontinence // Chinese Journal of Medical Innovation. – 2012. – Vol. 9, No. 12. – P. 144-145.

5. Su Y.Y., Li J.Y. Effect of pregnancy yoga combined with fertility dance on maternal delivery and pelvic floor muscle function // China Health Standard Management. – 2021. – Vol. 12, No. 4. – P. 50–53.

6. Zhang D., Chen B.J., Liu Y.Y. Effect of yoga training combined with low-frequency electrical stimulation in postpartum pelvic floor rehabilitation // Journal of Community Medicine. – 2020. – Vol. 18, No. 11. – P. 815–818. DOI: 10.19790/j.cnki.JCM.2020.11.13.

УДК 615.825

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ

Воскресенский А.Н.

Иванова Н.Л.

к.п.н., доцент

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. Целью данного исследования являлась оценка воздействия комплексной восстановительной методики на уровень тревожности и депрессии у пациентов среднего возраста, перенесших пневмонию. Результаты показали, что разработанная программа физической реабилитации обеспечивает статистически более значимое снижение симптомов тревоги и депрессии по сравнению со стандартным протоколом восстановления.

Ключевые слова: пневмония, психоэмоциональное состояние, тревога, депрессия, физическая реабилитация.

Актуальность. Помимо характерных респираторных нарушений, течение пневмонии нередко сопряжено с негативными изменениями в психоэмоциональной сфере пациентов. Данные изменения характеризуются эмоциональной лабильностью и переживанием интенсивных аффективных состояний, что в перспективе может привести к устойчивым дисфункциям в эмоциональной, поведенческой и когнитивной областях [2].

Как показывают многочисленные исследования, тревожные и депрессивные расстройства часто сопровождают респираторную симптоматику при воспалении легких. Важно отметить, что подобная симптоматика обладает способностью к персистенции, сохраняясь на протяжении длительного времени после купирования основных соматических проявлений болезни [1].

Согласно имеющимся научным данным, депрессивное состояние обладает потенциалом к усилению аффективных переживаний и провоцированию когнитивного дефицита. Последний, формируясь под влиянием хронического стресса, может создавать порочный круг, усугубляя стрессовую реакцию. Это проявляется в стойком снижении эмоционального фона, возникновении чувства тоски, гиподинамии, особенно при наличии соматического дискомфорта или болевого синдрома. Дополнительным негативным фактором, воздействующим на психическое состояние, выступают пролонгированные остаточные явления перенесенной инфекции, такие как астения, повышенная утомляемость и одышка [3].

Цель исследования: оценить эффективность разработанной программы физической реабилитации в отношении снижения уровня тревожно-депрессивных расстройств у лиц средней возрастной категории после пневмонии.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 60 пациентов в возрасте от 45 до 55 лет, перенесших внебольничную пневмонию средней степени тяжести. Все участники были рандомизированы на две равные группы по 30 человек. В экспериментальную группу, где применялась разработанная комплексная методика реабилитации для пациентов среднего возраста после пневмонии, вошли 12 мужчин и 18 женщин. Контрольную группу, следовавшую стандартной программе физической реабилитации, составили 13 мужчин и 17 женщин.

Программа для экспериментальной группы носила комплексный характер и включала: сеансы с использованием технологии виртуальной реальности, процедуры лечебного массажа, методы постизометрической и миофасциальной релаксации, дыхательные упражнения с использованием флаттера, тренировки на эллиптическом тренажёре, аутогенную тренировку.

Занятия в виртуальной реальности были организованы следующим образом: пациенты, держа в руках контроллеры, совершали движения в разных плоскостях. Характер и траектория этих движений задавались компьютерной программой и были синхронизированы с фазами дыхательного цикла (вдох и выдох). Первоначальная продолжительность занятия составляла 10-15 минут, однако по мере адаптации пациентов время занятия и дыхательная нагрузка постепенно увеличивались до 20 минут.

Программа реабилитации для контрольной группы состояла из традиционных средств и форм физической реабилитации: занятий лечебной гимнастикой, массажа, дыхательных упражнений с флаттером, занятий на эллиптическом тренажёре и аутогенной тренировки.

Для оценки психоэмоционального состояния все участники прошли тестирование по шкале HADS (Госпитальная шкала тревоги и депрессии) дважды: до начала реабилитационных мероприятий и после их завершения. Статистический анализ данных, проведённый в программе Statistica 12, включал проверку распределения на нормальность и применение параметрических методов для зависимых и независимых выборок.

Результаты исследования. Физическая реабилитация пациентов среднего возраста, перенесших пневмонию, осуществлялась поэтапно в рамках трех последовательных периодов: вводного, основного и заключительного. Задачей вводного 5-дневного периода стала адаптация организма к предстоящим нагрузкам. Ежедневные занятия на этом этапе базировались на применении технологии виртуальной реальности, флаттер-терапии и сеансов лечебного массажа. В течение основного 16-дневного периода к указанным методикам добавлялись элементы миофасциального релиза и постизометрической релаксации. Заключительный 21-дневный период программы был направлен на закрепление результата и включал дозированные тренировки на эллиптическом тренажёре, а также курс аутогенной тренировки.

Анализ данных, собранных посредством опросника HADS, выявил уменьшение симптомов тревоги и депрессии среди мужчин как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Тем не менее, проведённое на финальном этапе сравнение между группами подтвердило наличие достоверных различий в

пользу испытуемых, проходивших экспериментальную программу. Согласно полученным данным, величина индекса в контрольной группе сократилась на 19% (с 8,4 до 6,8 баллов), тогда как в группе вмешательства было достигнуто снижение на 34,9% (с 8,3 до 5,4 баллов).

По данным госпитальной шкалы HADS у женщин также было отмечено снижение симптомов тревоги и депрессии в сравниваемых группах, что в процентном соотношении составило: в контрольной – на 22,8% (с 8,3 до 6,4 баллов) и в экспериментальной – на 34,1% (с 8,2 до 5,4 баллов). Несмотря на положительную динамику в обеих группах, окончательное сопоставление их результатов показало, что улучшение в экспериментальной группе является статистически достоверным и более выраженным.

Выводы. Резюмируя, тревожные и депрессивные состояния, возникающие у пациентов после пневмонии, ведут к значительному снижению качества жизни. Это проявляется комплексом симптомов: от соматических (нарушения сна, аппетита, рост уровня стресс-гормонов) до психосоциальных (когнитивный дефицит, потеря мотивации, социальная изоляция). Согласно полученным результатам, экспериментальная программа, направленная на восстановление как физических функций, так и психоэмоционального благополучия лиц среднего возраста, демонстрирует доказанно более высокую эффективность в коррекции указанных расстройств по сравнению с общепринятой программой реабилитации.

Список литературы

1. Гребенникова, В.В. Психологическая реабилитация больных, перенесших двустороннюю полисегментарную covid-19 ассоциированную пневмонию / В.В. Гребенникова // Труд и здоровье работников в современных условиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Шахты, 01-02 июля 2021 года. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 41-43.
2. Когнитивная и аффективно-эмоциональная сфера пациентов, переболевших коронавирусной инфекцией и находящихся на реабилитации / О.В. Борисов, Д.В. Гартфельдер, А.Н. Захарова [и др.] // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2023. – Т. 15. – № 1. – С. 229-252.
3. Association between post-covid pulmonary dysfunction and new-onset anxiety and depression and the impact of incentive spirometer-based exercises / K.K. Gudivada, S.K. Tikka, Y. Bonthala [et al.] // Prim Care Companion CNS Disord. – 2023 Oct. 5; 25 (5): 23m03490. – DOI: 10.4088/PCC.23m03490.

УДК 796.012.2:616.711-007.5-053.6

МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕПЕЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ, ИМЕЮЩЕЙ НАРУШЕНИЯ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

**Гаевская А.С.
Парфенова Л.А.**

к.п.н., доцент

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Данная статья эффективность применения методики коррекции нарушений осанки в сагиттальной плоскости у лиц 18-25 лет на основе использования функциональных цепей. В статье приведена динамика сагиттального баланса и индекса среди молодёжи в результате занятий на основе функциональных цепей. Также в результате выявлена положительная динамика использования данной методики, которая позволяет доказать эффективность использования функциональных цепей в работе с сагиттальным профилем осанки молодёжи.

Ключевые слова: функциональные цепи, сагиттальный баланс, сагиттальный индекс, осанка, коррекция.

Введение. Нарушение осанки в сагиттальной плоскости характеризуются неправильным соотношением физиологических изгибов позвоночника. В сбалансированном состоянии сагиттальная плоскость человека имеет физиологические изгибы (кифозы и лордозы), которые при патологических изменениях усиливаются или сглаживаются.

Актуальность. Перспектива исследования обусловлена проблемой в адаптивном физическом воспитании – высокой распространенностью функциональных поструральных нарушений среди молодёжи, связанных с гиподинамией, длительным статическими нагрузками и нарушениям двигательных стереотипов.

Цель исследования: изучить влияние занятий, построенных на основе принципов функциональных миофасциальных цепей, на показатели сагиттального баланса и индекса, функциональных тестирований у лиц молодого возраста с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось базе фитнес клуба "DDX Казань Арт" г. Казань. В исследовании приняли участие 14 человек с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости в возрасте 18-25 лет. Степень нарушения осанки оценивалась путем визуального осмотра осанки, замеров сагиттального баланса и индекса с помощью строительного отвеса, а также функциональных тестирований. Занятия проходили для испытуемых 2 раза в неделю.

Результаты исследования. Динамика сагиттального баланса и индекса среди молодёжи 18-25 лет, имеющих нарушений осанки в сагиттальной плоскости, представлена в табл. 1.

Таблица 1 – Динамика функциональных тестирований по цифровой шкале после курса коррекционных занятий у молодежи 18-25 лет с нарушением осанки в сагиттальной плоскости

Показатель	Показатели		P≤
	До	После	
Сагиттальный баланс (СБ)	32,5±2,89	24±4,18	0,05
	10,83±5,85	16,67±6,06	0,05
Сагиттальный индекс (СИ)	81,67±9,83	75,0±8,37	0,05
	60±7,07	60,0±7,07	0,05

Наиболее выраженная положительная динамика изменений наблюдалась в сагиттальном балансе лиц, имеющих тенденцию к переднему и заднему падению тела. В сагиттальном индексе среди лиц, имеющих сглаженный кифоз, не было выявлено положительного эффекта.

В сагиттальном индексе среди молодых лиц, имеющих потенциальное усиление кифоза, составила 8,17%, и среди лиц, имеющих потенциальное сглаживание кифоза, не было выявлено значимых изменений.

В сагиттальном балансе среди молодых лиц, имеющих тенденцию к падению тела назад изменения составили 53,92%, а среди молодых лиц, имеющих тенденцию к переднему падению тела изменения составили 73,8%.

В результате исследований можно констатировать, что наибольший положительный эффект проявлен изменением сагиттального баланса молодёжи.

В условии занятий на протяжении одного месяца удалось получить значительный эффект по коррекции осанки.

Выводы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что для коррекции осанки в сагиттальной плоскости может эффективно использоваться методика функциональных миофасциальных цепей, которая позволяет решить ряд запросов коррекции сагиттального профиля.

Использование различного оборудования, в том числе блоковых тренажеров в фитнес клубе позволяет расширить возможности коррекции осанки для молодёжи, помогает выполнять им разнообразные упражнения, которые нет возможности выполнить в условиях отсутствия оборудования.

Список литературы

1. Бобырев, В.Н. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 256 с.
2. Бюске, Л. Мышечные цепи. Т. 1–4. – М.: РИТМОС, 2011. – 1200 с.
3. Яковлев, В.В. Диагностика и лечение нарушений осанки у детей и подростков / В.В. Яковлев. – Санкт-Петербург: Фолиант, 2020. – 192 с.

УДК 796.012

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

Гильманова Р.Р.

Ракова М.С.

канд. культурологии

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты краткосрочного педагогического исследования, посвящённого оценке эффективности физического воспитания (ИФВ) для формирования устойчивой мотивации к активному образу жизни (АОЖ) у детей с интеллектуальными нарушениями. Эксперимент с участием 10 детей (экспериментальная группа) включал два тематических занятия: командное ориентирование по карте на территории учебного заведения и прохождение лабиринта с контрольными пунктами в спортивном зале. С помощью методов педагогического наблюдения, экспертных оценок и визуального опроса выявлена позитивная динамика и рост интереса от занятия к занятию. Установлено, что игровой формат адаптивного ориентирования, особенно прохождение лабиринта с возможностью многократного повторения маршрута, способствует значимому росту самостоятельности (с 30% до 80% проявлений инициативы), снижению зависимости от поддержки взрослых (на 80%) и развитию навыков сотрудничества (взаимопомощь у 60% группы). Результаты подтверждают, что адаптивное ориентирование, вызывающее возрастающий интерес у детей, является действенным средством для достижения долгосрочных целей ИФВ – формирования внутренней мотивации, социальной включённости и устойчивого позитивного отношения к здоровью и АОЖ.

Ключевые слова: инклюзивное физическое воспитание, адаптивный туризм, ориентирование, интеллектуальные нарушения, активный образ жизни (АОЖ), мотивация, самостоятельность, социальное взаимодействие, долгосрочные цели.

Актуальность. Дети с интеллектуальными нарушениями часто ведут малоподвижный образ жизни из-за ограниченности социальных контактов и сложностей в освоении сложных игровых правил. Это ведет к вторичным нарушениям: ожирению, нарушениям осанки и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Туризм и физическая активность – это мощнейший инструмент социализации. Формирование позитивного отношения позволяет ребенку не просто выполнять упражнения, а осознанно участвовать в жизни коллектива, чувствовать себя частью общества.

Цель исследования: экспериментально оценить влияние занятий по адаптивному туризму и ориентированию на формирование мотивационного и социально-коммуникативного компонентов, лежащих в основе позитивного отношения к активному образу жизни у детей с интеллектуальными нарушениями.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Татарстанское РРО ООБО помощи инвалидам с умственной отсталостью Специальная Олимпиада России с участием экспериментальной группы (ЭГ) из 10 детей с интеллектуальными нарушениями. В рамках педагогического эксперимента были организованы два тематических занятия:

«Поиск клада» на территории учебного заведения: командное ориентирование с использованием упрощённой карты-схемы, поиск этапов и выполнение заданий.

«Сквозной лабиринт» в спортивном зале: прохождение маршрута с контрольными пунктами (КП), организованного в виде лабиринта, с возможностью многократного повторения дистанции.

Для сбора данных применялись: педагогическое наблюдение с фиксацией проявлений инициативы, эмоциональной вовлечённости, потребности в помощи и динамики интереса; метод независимых экспертных оценок (педагог спортивного туризма и ориентирования, инструктор АФК); визуальный опрос участников с использованием карточек-смайлов и изображений; количественный (процентный) анализ данных.

Результаты исследования. Было выявлено значимые положительные изменения в поведении и мотивации участников, а также возрастающий интерес к занятиям.

В ходе исследования мы отметили рост самостоятельности, инициативы и интереса. На первом занятии (ориентирование на улице) были отмечены проявления самостоятельности в принятии решений и работе с картой были зафиксированы у 30% детей. На втором занятии (лабиринт в зале) этот показатель вырос до 80%. Ключевым фактором, отмеченным в наблюдениях, стал возрастающий интерес и азарт при многократном прохождении лабиринта. Дети по собственной инициативе повторяли маршрут, стремясь улучшить результат или помочь товарищу, что свидетельствует о глубоком вовлечении и присвоении деятельности.

Развитие социального взаимодействия в командных условиях. На обоих занятиях, проходивших в командном формате, 60% участников демонстрировали спонтанную взаимопомощь. При этом на занятии в лабиринте потребность в поддержке тьютора снизилась с 100% (начальный уровень) до 20%, что указывает на переход к горизонтальной коммуникации (ребёнок-ребёнок) и росту уверенности в собственных силах в повторяющейся, но увлекательной деятельности.

Формирование устойчивого интереса и предпочтений. По итогам цикла 90% детей выразили положительное отношение к занятиям, при этом 70% (7 из 10) в ходе беседы отметили, что с каждым разом им нравится заниматься адаптивным туризмом и ориентированием всё больше. Наиболее предпочтительным форматом был признан лабиринт в зале (50% голосов), что связано с возможностью многократного, безопасного и успешного повторения действий, приносящего чувство компетентности.

Экспертная оценка вовлечённости. Общий балл эмоциональной вовлечённости вырос с 3.9 (первое занятие) до 4.7 (второе занятие) по 5-

балльной шкале, причём эксперты отдельно отметили повышенную активность, смех и радостные возгласы во время прохождения лабиринта.

Выводы. Проведённое исследование подтверждает высокий педагогический потенциал адаптивного туризма и ориентирования как средства реализации долгосрочных целей инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальными нарушениями.

Игровые формы адаптивного ориентирования, особенно с элементами многократного повторения и совершенствования (формат «лабиринта»), вызывают возрастающий интерес и являются мощным инструментом для формирования внутренней мотивации к двигательной активности и АОЖ.

Командный формат занятий в сочетании с увлекательной, повторяемой задачей способствует быстрому снижению зависимости от взрослых, развитию социальных связей и взаимопомощи, что закладывает основы для успешной инклюзии.

Наблюдаемый феномен роста интереса от занятия к занятию является ключевым индикатором формирования устойчивого позитивного отношения. Он свидетельствует о том, что данная технология не просто развлекает, а удовлетворяет базовые потребности в успехе, компетентности и социальном признании.

Полученные результаты обосновывают целесообразность интеграции модулей адаптивного туризма и ориентирования, построенных на принципах игрового повторения и постепенного усложнения, в программы инклюзивного физического воспитания для формирования долгосрочной приверженности здоровью и активному образу жизни.

Список литературы

1. Лукин, С.С. Адаптивное физическое воспитание в системе инклюзивного образования: комплексный анализ проблем и инновационные пути решения / С.С. Лукин // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2025 : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Якутск, 13–14 ноября 2025 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2025. – С. 70-71.
2. Новикова, А. Современное состояние и перспективы развития инклюзивного образования в сфере физического воспитания / А. Новикова, А. Фетисов, Д.В. Чернухин // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19-20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 238-242.
3. Ракова, М.С. Адаптивная физическая культура – инструмент для успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья / М.С. Ракова, К.А. Юсупов // Социально-культурные практики в области физической культуры и спорта : Сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции, Волгоград, 28 марта 2025 года. – Волгоград: ВГАФК, 2025. – С. 179-181.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Глазкова Г.Б.

к.п.н., доцент

Российский экономический университет

им. Г.В. Плеханова

Москва, Россия

Аннотация. Анализ научно-методической и нормативно-правовой документации показал разночтения между законодательными документами обеспечения физического воспитания обучающихся и объективным состоянием здоровья школьников и студентов. Создание единой системы допуска обучающихся к занятиям физической культурой, участием ВФСК «ГТО» и соревнованиях различного уровня будет способствовать повышению мотивации к двигательной активности и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья, физическое воспитание, нормативно-правовое сопровождение, медицинские группы.

Актуальность. По данным Минздрава России (2022 г.) за последние 3 года число детей I группы здоровья увеличилось на 7% (28, 4%), однако более 70% имеют различные отклонения в состоянии здоровья (более 55% относятся ко II группе здоровья, 13% – к III группе, 2,6% – к IV и V группам здоровья) [1]. При медицинских обследованиях наблюдается ежегодное повышение отклонений в состоянии здоровья у абитуриентов и студентов. Для укрепления здоровья школьников и студентов посредством физической культуры (ФК) и спорта, необходимо обеспечить равные условия для обучающихся разных групп здоровья к физкультурным занятиям, ВФСК «ГТО» и соревнованиям.

Цель исследования: выявить аспекты нормативно-правового обеспечения физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (ОСЗ) (регламентации и критерии).

Методы и организация исследования. На базе РЭУ им. Г.В. Плеханова проведен сравнительный анализ литературы по динамике здоровья обучающихся и нормативно-правовой документации по вопросам равного допуска к занятиям физической культурой школьников и студентов с отклонениями здоровья и без; выявлены проблемные аспекты физического воспитания обучающихся с ОСЗ.

Результаты исследования. Анализ специальной литературы позволил выявить динамику здоровья населения, в том числе обучающихся (Таблица 1).

По статистическим данным состояния здоровья обучающихся выявлено:

- 30% обучающихся I группы здоровья официально (профилактический медосмотр для совершеннолетних – приказ N 404н, 2023г.; несовершеннолетних – приказ № 211н, 2025 г.) могут сдавать «ГТО», выступать на соревнованиях.

- 55% обучающихся II группы здоровья: для допуска к «ГТО» и соревнованиям совершеннолетних студентов, в том числе с I группой здоровья (имеющих риск развития заболеваний), необходимо заключение врача по спортивной медицине (п. 37, Приложение 1, Приказ № 1144н). Несовершеннолетним (школьникам и студентам) допуск к занятиям массовым спортом и «ГТО» разрешается после дополнительного медосмотра, к участию в соревнованиях не допускаются (Приложение 3 Приказ № 211н, 2025 г.).

- 13% учащихся III группы и 0,6% – IV группы здоровья: для допуска совершеннолетних студентов к физкультурным, массовым спортивным мероприятиям и выполнению «ГТО» (за исключением инвалидов и лиц с ОВЗ) необходим осмотр врача по спортивной медицине (п. 38 Прил. 1 Приказ 1144н).

Таблица 1 – Динамика здоровья населения различных возрастных страт

Группа	Временной период	Динамика здоровья ведущие заболевания	Статистический факт
население	2000-2019 гг., А.Л. Зуев	сердечно-сосудистые	рост заболеваемости в 2 раза
половина населения	2019 г., Д.Р. Жданова	избыточная масса тела	ожирение: в городах – 8,5% детей, в сельской местности – 5,5%
школьники	2002 г. №11/9/6/5 решение РАО, Минздрава РФ, Минобрания Госкомспорта РФ	хронические заболевания (ХР)	около 1 млн. детей освобождены от занятий ФК по состоянию здоровья
выпускники школ 50%		2-3 хронических заболеваний	15% юношей и девушек – считаются практически здоровыми
юноши		по здоровью не могут призвать в армию – >30%	> 40% призывников не могут выполнить самые низкие нормативы по физической подготовке
школьники 15-17 лет	2020 г., Н.А. Касимовская	органы дыхания	данная тенденция наблюдается во многих других образовательных организациях
студенты 1-го курса		91,4% – диагнозы, 8,6% – здоровы	
студенты 4-го курса		органы зрения, нервной системы	
юноши	Совещание по ФП граждан допризывного, возраста, 2021г.	> 22% не подлежат призыву к армии	30-40% имеют низкий уровень физических качеств
школьники		3900 школьников – I группа здоровья	2,5 млн. учащихся, в совокупности, имеют III, IV, V группы здоровья
дети I гр. здоровья	2019-2022 гг., Минздрав России	28,4%	Число детей I гр. здоровья > на 7%
дети II, III, IV групп здоровья		>70% – отклонения в состоянии здоровья	> 55% – ко II группе здоровья, 13% – к III группе, 2,6% – к IV и V группам здоровья
школьники 7-17 лет	2023 г., Ж.Н. Шхалахова	25% имеют избыточный вес	пересмотр учебных программ с акцентом на физическую активность
выпускники школ	2024 г., А.В. Буриков	рост заболеваний ССС, ЖКТ, ОДА	28-33% – здоровы, 17% юношей готовы к армии по здоровью

Для допуска лиц (совершеннолетних студентов) с инвалидностью и ОВЗ (п. 40 Приложение 1, Приказ 1144н) к физкультурно-спортивным мероприятиям необходимо заключение врача по спортивной медицине.

Несовершеннолетним (школьникам и студентам) III группы здоровья (СМГ «А») разрешаются занятия оздоровительной физической культурой, занятия АФК; обучающимся IV группы здоровья (СМГ «Б») рекомендуются в обязательном порядке занятия ЛФК в медицинской организации. Участие в соревнованиях и «ГТО» в документе не представлено, что подразумевает официальное запрещение (Прил. 3 Приказ № 211н, 2025 г.).

Несовершеннолетние студенты (I курс) при получении допуска к занятиям ФК (Приказ № 211н), отнесенные ко II группе здоровья имеют право к занятиям массовым спортом и «ГТО» после дополнительного медосмотра, участие в соревнованиях запрещено; отнесенные к III и IV группе не регламентируются все указанные мероприятия. А совершеннолетние студенты (I курс) имеют право принять участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях после допуска врача по спортивной медицине.

Специалисты, указывая причины снижения уровня здоровья обучающихся (низкая физическая активность и приверженность к отдыху с гаджетами), предполагают, что эффективным средством укрепления здоровья молодежи может стать их вовлечение в деятельность спортивных клубов и соревнования студенческих спортивных лиг [3]. Наш опыт подтверждает большой потенциал массовых физкультурно-спортивных мероприятий для укрепления здоровья обучающихся, при этом существуют проблемные аспекты, ограничивающие эффективность спортизированного физического воспитания [2].

Преподаватели и тренеры отмечают «нормативно-правовые» трудности в вопросах допуска студентов с ОСЗ к соревнованиям и «ГТО»: около 70% обучающихся (в том числе несовершеннолетних) первого курса имеют II, III и IV группы здоровья, что ограничивает их участие в соревнованиях студенческих спортивных лиг без допуска врача по спортивной медицине.

Выявлены проблемные аспекты: желание студентов с ОСЗ принять участие в ВФСК «ГТО» и соревнованиях лимитирует не разработанность единой системы допуска указанной целевой группы обучающихся, как к обязательным занятиям ФК, так и к спортивной жизни вуза.

Выводы. Специалисты предлагают решения, которые будут способствовать повышению мотивации учащихся к физической активности: создание общей системы допуска школьников и студентов к занятиям ФК, «ГТО» и соревнованиям; разработка нормативов «ГТО» и адаптированных видов спорта для обучающихся с соматическими заболеваниями.

Список литературы

4. Более половины детей в России относятся ко второй группе здоровья. – URL : <https://tass.ru/obschestvo/16406151?ysclid=melc4t5rbu 624754007> (дата обращения 14.12.2025)
5. Всероссийский фестиваль адаптивной физической культуры и спорта «Стирая грани»: перспективы развития / Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Н.Н. Уварова, А.А. Дубров // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 7. – С. 3-5.
6. Зайцева А.А. Студенческие спортивные лиги в системе организации спортивной работы университета / А.А. Зайцева // Физическое воспитание и студенческий спорт, 2023. – Т. 2, вып. 2. – С. 158-163.

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК, ИНТЕГРИРОВАННЫХ В ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Глачаева С.Е.

*Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Россия*

Аннотация. В статье исследуется влияние дыхательных практик, интегрированных в занятия по физической культуре, на концентрацию внимания студентов педагогического профиля. Оценка проводилась с использованием корректурной пробы Бурдона–Анфимова в условиях педагогического эксперимента. Установлено достоверное улучшение показателей концентрации и устойчивости внимания у студентов экспериментальной группы. Полученные данные подтверждают эффективность применения дыхательных практик в системе физического воспитания.

Ключевые слова: дыхательные практики, концентрация внимания, студенты педагогического профиля, психофизиологическая регуляция.

Актуальность. Профессиональная подготовка студентов педагогического профиля в системе физического воспитания направлена не только на развитие физических качеств, но и на формирование психофизиологических механизмов, обеспечивающих успешную учебную и будущую профессиональную деятельность. В процессе занятий физической культурой создаются оптимальные условия для целенаправленного воздействия на функциональное состояние организма, концентрацию внимания обучающихся.

Занятия по физической культуре обладают высоким потенциалом для развития навыков саморегуляции, поскольку двигательная деятельность тесно связана с дыханием, вегетативной регуляцией и когнитивными процессами. Однако в традиционной практике физического воспитания дыхательные упражнения чаще используются фрагментарно и не рассматриваются как средство целенаправленного развития внимания.

В этой связи актуальным является научное обоснование включения дыхательных практик в структуру занятий по физической культуре со студентами педагогического профиля как средства повышения концентрации внимания.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения дыхательных практик, интегрированных в занятия по физической культуре, для повышения концентрации внимания студентов педагогического профиля.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе педагогического вуза в течение одного учебного года. В исследовании приняли участие 40 студентов педагогического профиля в возрасте 18-21 года, которые были распределены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы, сопоставимые по исходному уровню функциональной подготовленности и показателям концентрации внимания.

Для оценки концентрации и устойчивости внимания использовалась корректурная проба Бурдона-Анфимова (время выполнения – 5 минут). Анализировались показатели объёма переработанной информации, количества ошибок, темпа выполнения задания, интегрального показателя концентрации и устойчивости внимания (коэффициент вариативности темпа).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики ($M \pm \sigma$) и t-критерия Стьюдента. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Методика занятий реализовывалась в рамках обязательных учебных занятий по физической культуре и не требовала увеличения общего объёма учебной нагрузки. Дыхательные практики рассматривались как обязательный структурный элемент занятия, направленный на развитие концентрации внимания и навыков психофизиологической саморегуляции.

Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 90 минут. Дыхательные практики включались в подготовительную, основную и заключительную части занятия и занимали суммарно 20–25 минут.

В подготовительной части использовались общеразвивающие упражнения в сочетании с элементами диафрагмального дыхания и дыхания с удлинённым выдохом, синхронизированного с движениями, что активизировало внимание, настраивало на двигательную деятельность и подготавливало дыхательную систему к нагрузке.

Основная часть включала выполнение физических упражнений умеренной интенсивности (ходьба, элементы фитнес-тренинга, подвижные и спортивные игры). В процессе двигательной деятельности применялись ритмические дыхательные практики, направленные на формирование осознанного контроля дыхания и поддержание концентрации внимания. В паузах активного отдыха использовались дыхательные упражнения с речевой экспирацией (произнесение звуков, слогов и коротких фраз на выдохе), способствующие развитию речевого дыхания и речевой активности.

В заключительной части применялись дыхательные практики релаксационной направленности в сочетании с упражнениями на растяжку, тем самым активизировался процесс восстановления дыхания, снижалось психоэмоциональное напряжение и закреплялись навыки саморегуляции.

Все дыхательные упражнения выполнялись в комфортном темпе, без задержек дыхания и гипервентиляции, под постоянным педагогическим контролем.

Результаты исследования. Анализ исходных данных показал, что у студентов экспериментальной и контрольной групп показатели концентрации внимания соответствовали низкому или ниже среднего уровню. Это проявлялось в относительно невысоком объёме переработанной информации, повышенном количестве ошибок и выраженной неустойчивости внимания в процессе выполнения корректурной пробы.

После завершения педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены достоверные положительные изменения по всем анализируемым показателям концентрации внимания ($p \leq 0,05$). Объём

переработанной информации увеличился в среднем на 21,5%, темп выполнения задания – на 22,7%, а интегральный показатель концентрации – на 24,0%. Одновременно с этим отмечено существенное снижение количества ошибок (на 45,7%) и коэффициента вариативности темпа выполнения задания (на 46,4%), что свидетельствует о повышении устойчивости внимания и снижении утомляемости.

В контрольной группе также были зафиксированы статистически значимые, но менее выраженные изменения показателей концентрации внимания. Прирост основных показателей составил в среднем 5-6%, а снижение количества ошибок и устойчивости внимания – 10-13%. Данные изменения, вероятно, обусловлены эффектом повторного тестирования и адаптацией студентов к процедуре выполнения корректурной пробы. Отсутствие целенаправленного воздействия в рамках занятий по физической культуре в контрольной группе не позволило достичь сопоставимого с экспериментальной группой уровня улучшения показателей.

Выводы. Проведённое исследование позволило экспериментально обосновать эффективность применения дыхательных практик, интегрированных в занятия по физической культуре, для повышения концентрации внимания студентов педагогического профиля. Установлено, что систематическое включение дыхательных практик в структуру учебных занятий по физической культуре оказывает выраженное положительное влияние на психофизиологические механизмы, обеспечивающие продуктивность и устойчивость умственной деятельности.

Выявленные изменения имеют важное практическое значение для профессиональной подготовки будущих педагогов, поскольку концентрация и устойчивость внимания являются ключевыми компонентами педагогической деятельности, связанной с восприятием информации, речевым взаимодействием и управлением учебным процессом. Применение дыхательных практик в рамках занятий по физической культуре способствует формированию навыков психофизиологической саморегуляции, что повышает адаптационные возможности студентов в условиях высокой учебной и эмоциональной нагрузки.

Список литературы

1. Глачаева, С.Е. О воздействии фитнес-йоги и гимнастики Цигун на кардиореспираторную систему студентов / С.Е. Глачаева // Актуальные проблемы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта : Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Коломна, 20 марта 2025 года. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2025. – С. 99-104.
2. Маскаева, Т.Ю. Влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное благополучие студентов / Т.Ю. Маскаева, С.И. Рябова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : сборник трудов VII Международной научно-практической конференции. – Москва: Российский университет транспорта, 2025. – С. 221-226.
3. Митусова, Е.Д. Комплексная методика физического воспитания студенческой молодёжи с использованием средств бадминтона и дыхательных практик / Е.Д. Митусова, М.Ю. Золотова // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 94-98.

УДК 796.325-056.2

РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Горбань Ю.В.

Салмова А.И.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. На сегодняшний день имеет место тенденция ежегодного увеличения числа детей с депривацией слуховой деятельности. Это влечет за собой растущую потребность в средствах и методах социальной интеграции их во внешнюю среду. Одним из таких средств служит адаптивный спорт. В данной статье рассмотрена роль волейбола в системе адаптивной физической культуры и его влияние на физическое развитие детей с нарушением слуха. Рассмотрены методические рекомендации по построению учебно-тренировочного занятия по волейболу с учетом слуховых нарушений занимающихся.

Ключевые слова: дети с нарушением слуха, волейбол, адаптивная физическая культура.

Актуальность. Волейбол, благодаря своей специфике, является сложнокоординационным видом спорта, который благоприятно влияет на общее физическое состояние организма. Особенностью данного вида спорта являются следующие требования предъявляемые к занимающемуся, которые выражаются в точности движений, ориентации в пространстве, скоростью реакции на быстро меняющиеся условия, согласованность и последовательность движений.

Данный вид спорта входит в программу сурдлимпийских игр с 1965 года. В системе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями слуха, волейбол является одним из самых привлекательных и доступных видов двигательной активности. Благодаря комплексу физических характеристик, этот вид спорта позволяет одновременно решать несколько двигательных задач, которые в свою очередь направлены на компенсацию нарушений, развитие физической силы, формирование пространственной ориентации и командное взаимодействие между игроками.

Цель исследования: проанализировать научно-методическую литературу и теоретически обосновать использование волейбола как средство коррекции физических качеств детей с нарушением слуха.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. У детей с нарушением слуха механизм адаптации к физическим нагрузкам работает хуже, чем у норматипичных детей, а процесс восстановления проходит гораздо медленнее. Двигательная активность таких детей на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Быстрая утомляемость и неустойчивость внимания, скорость выполнения упражнений, трудности с переключением внимания – все это необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного занятия.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что нарушения работы слухового анализатора негативно влияют на общее развитие человека. У детей с нарушениями слуха зафиксированы более низкие показатели физического развития по сравнению со слышащими сверстниками. Это обусловлено недостаточной активностью двигательного анализатора, а также несовершенством методик, используемых при обучении физическим упражнениям. Нарушения слухового анализатора оказывают отрицательное воздействие на физическое и на психическое развитие ребенка. Реализуемые на сегодняшний день спортивные программы для людей с нарушениями слуха направлены на общее физическое развитие, при этом специфические физические недостатки, характерные для данной патологии, остаются без коррекции.

У детей, страдающих различной степенью нарушения слуха, прослеживается нарушения в работе вестибулярного аппарата, которое влечет за собой проблемы координационного характера. Главной задачей вестибулярного аппарата является ориентация тела в пространстве, изменения скорости и направления движения, тем самым влияя на постоянный тонус мышц. Патологические процессы, которые влекут за собой нарушения работы в слуховом анализаторе, влияют на работу вестибулярного аппарата и также на кинестетический анализатор, влияющий на двигательные особенности людей.

Волейбол в адаптивном спорте реализуется более пятидесяти лет. История адаптивного волейбола началась с середины XX века, в следствии появления первых попыток приспособить традиционные виды спорта для людей с ограниченными возможностями и инвалидов. Со временем были разработаны специальные правила и оборудование, позволяющие людям с разными видами инвалидности играть в волейбол. Данный вид спорта достаточно динамичен, что способствует развитию координационной выносливости, скорости реакции, контролю тела в пространстве, а также зрительному контролю за движущимся мячом. Именно поэтому волейбол приобрёл большую популярность как адаптивный вид спорта, способствующий улучшению психологического и физического состояния людей с особыми потребностями.

Адаптивный волейбол – это вид спорта, который специально адаптирован для людей с ограниченными физическими возможностями, такими как нарушение зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. Главной целью адаптивного волейбола заключается в предоставлении возможности людям с ограниченными возможностями заниматься спортом, а также вести соревновательную деятельность наравне со здоровыми людьми несмотря на физические ограничения.

Занятия волейболом с детьми с нарушением слуха организуются с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей. Коррекционный потенциал волейбола для таких детей заключается в том, что благодаря ему у занимающихся развивается пространственная ориентация, координационные способности, равновесие и устойчивость тела.

При обучении технике волейбола детей с нарушением слуха требуется больше времени на понимание, осознание и повторение отдельных элементов и

упражнений. Это объясняется тем, что у детей с нарушением слуха, помимо координационных нарушений, также прослеживаются нарушения при мышечных усилиях, трудности с ориентацией в пространстве и оценкой скорости полета мяча. Основным способом получения информации является зрительный контакт непосредственно с тренером и командой.

На занятиях по волейболу для детей с нарушениями слуха можно выделить определенную особенность занятия, в котором применяются педагогические технологии, опирающиеся на активизацию таких сенсорных систем как зрение, двигательные и осязательные ощущения. Для детей с нарушением слуха визуальное восприятие является основным каналом для освоения двигательного навыка.

Выводы. Волейбол благоприятно влияет на работу всех систем организма. Благодаря занятиям волейболу, занимающийся с нарушениями слуха имеет возможность коррекции физических нарушений.

При построении учебно-тренировочного занятия с занимающимися необходимо учитывать специфику данной нозологической группы и подбирать средства и методы подачи информации для успешной реализации тренировочного процесса.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с. – Текст : непосредственный.
2. Нарциссова, С.Ю. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова [и др.]. – 2-е издание переработанное и дополненное. – Москва : Академия МНЭПУ, 2022. – 328 с. – Текст : непосредственный.
3. Амариани, Ю.В. Инклюзивный подход к организации тренировочного процесса в волейболе спорта глухих на примере сборной команды ХМАО-Югры / Ю.В. Амариани, Н.О. Вербицкая, С.Н. Руденко. – Текст : непосредственный / Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры: Дизайн инклюзивного взаимодействия : Сборник статей IV международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 02-03 декабря 2021 года / Под общей редакцией А.Л. Невотиной, отв. за выпуск А.Р. Барашев. – Екатеринбург: Издательский дом "Ажур", 2022. – С. 16-27.
4. Салмова, А.И. Методика начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, Н.А. Глузман. – Теория и практика физической культуры. 2021. – № 11. – С. 65-67.

УДК 376.33

КОРРЕКЦИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СЕНСОНЕВРАЛЬНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

Денисова Е.Ю., Лукина О.А.
*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по теме коррекции пространственной ориентировки у детей дошкольного возраста с сенсоневральной тугоухостью посредством применения экспериментального комплекса физических упражнений в условиях водной среды. В результате применения экспериментального комплекса физических упражнений выявлено повышение уровня пространственной ориентировки у детей дошкольного возраста с сенсоневральной тугоухостью.

Ключевые слова: дошкольный возраст, сенсоневральная тугоухость, пространственная ориентировка, физические упражнения, водная среда.

Актуальность. Актуальность работы обусловлена высокой численностью детей-инвалидов с нарушением слуха, для которых одной из наиболее значимых, является задача коррекции пространственной ориентировки. Успешность решения этой задачи, приводит к снижению тяжести проявления первичного нарушения, повышает качество жизни ребенка.

Двигательные действия, выполняемые в условиях водной среды, оказывают комплексное воздействие на организм детей с нарушениями слуха, способствуя коррекции физического и психического развития, совершенствованию личностных качеств, улучшению здоровья, и освоению одного из основных жизненно важных навыков – передвижению в воде [1].

Исследования научно-педагогической школы – «Педагогическая гидрореабилитация» под руководством Д.Ф. Мосунова также показали высокую эффективность применения физических упражнений в условиях водной среды для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья [2].

В этой связи разработка экспериментального комплекса физических упражнений, выполняемых в условиях водной среды, с целью коррекции пространственной ориентировки у детей с нарушением слуха, имеет высокую степень актуальности.

Цель исследования: корректировать пространственную ориентировку у детей дошкольного возраста с сенсоневральной тугоухостью посредством применения комплекса физических упражнений в условиях водной среды.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели исследования были применены следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ выписок из медицинских карт.

3. Тестирование: простая проба Ромберга; повороты на гимнастической скамейке; тест «Бег к цветным мячам».

4. Педагогическое наблюдение:

– Ориентирование в пространстве по схеме с учетом изменения направлений движения в условиях водной среды;

– Ориентирование в пространстве по плану с учетом заданных ориентиров.

5. Педагогический эксперимент.

6. Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Результаты исследования. Исследование было проведено на базе на базе ГБДОУ центра развития ребенка – детский сад №33 Красносельского района Санкт-Петербурга. В исследуемую группу вошли 5 детей с сенсоневральной тугоухостью в возрасте 6-7 лет. Занятия проходили 2 раза в неделю на протяжении 7 месяцев в бассейне учреждения. Длительность каждого занятия 30 минут, из которых 15 минут – занятие по адаптированной образовательной программе и 15 минут – выполнение физических упражнений экспериментального комплекса.

Экспериментальный комплекс физических упражнений был разделен на 4 блока в соответствии с направленностью физических упражнений. 1-2 блок направлен на коррекцию статического и динамического равновесия соответственно. 3 блок направлен на коррекцию способности к ориентированию на месте и в помещении. 4 блок направлен на коррекцию способности к ориентированию себя относительно предметов и предметов относительно себя.

На рисунке 1 представлены результаты оценки статического и динамического равновесия детей до и после эксперимента.



Рисунок 1 – Динамика результатов тестирования статического и динамического равновесия до и после эксперимента

К завершению педагогического эксперимента у всех участников исследования зафиксировано небольшое улучшение статического равновесия по пробе Ромберга ($p > 0,05$).

Более выраженный прирост результатов у занимающихся выявлен в тесте «Повороты на гимнастической скамейке». Дети улучшили время выполнения теста на 9,2 секунды в правую сторону и на 9,4 секунды в левую. Результаты

тестирования в обе стороны статистически достоверны по критерию Стьюдента ($p < 0,05$).

На рисунке 2 представлены результаты теста «Бег к цветным мячам».

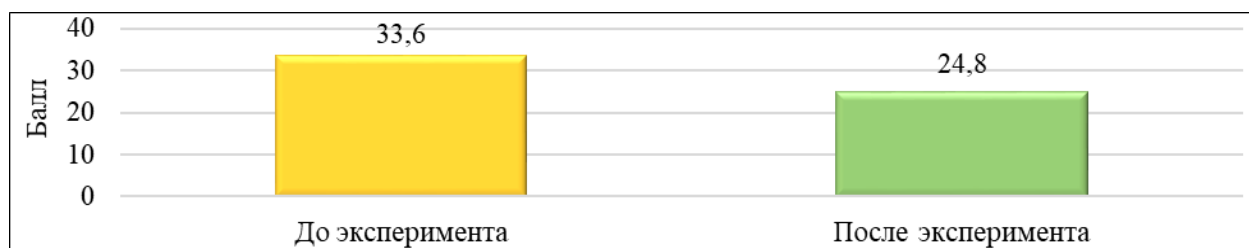


Рисунок 2 – Динамика результатов по тесту «Бег к цветным мячам» до и после эксперимента

К завершению педагогического эксперимента длительность выполнения задания сократилась в среднем на 8,8 секунды ($p < 0,05$). Дети стали гораздо более быстро, уверенно и результативно определять необходимое направление движения. На рисунке 3 отражены результаты педагогического наблюдения.

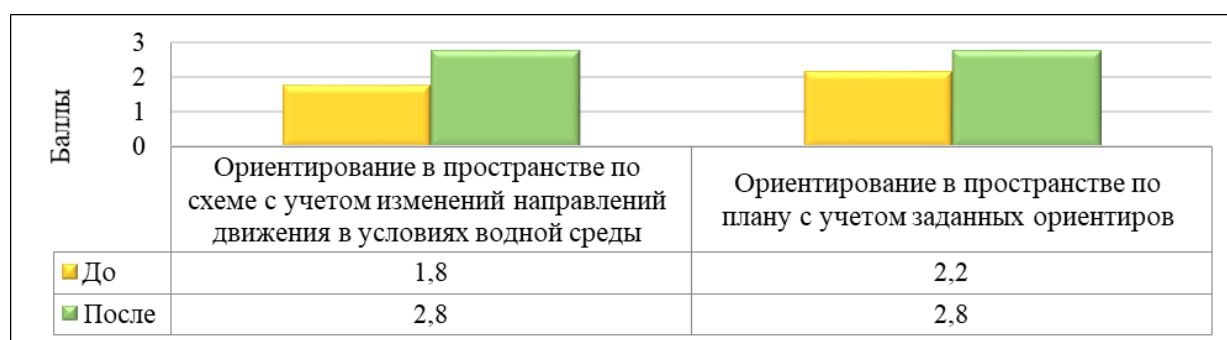


Рисунок 3 – Результаты педагогического наблюдения

Результаты педагогического наблюдения свидетельствуют об улучшении способности к ориентированию в пространстве по схеме с учетом изменения направлений движения в условиях водной среды ($p < 0,05$), а также о повышении уровня способности к ориентированию в пространстве по плану с учетом заданных ориентиров ($p < 0,05$). Это выражалось в более уверенном: ориентировании себя на месте; перемещении в чаше бассейна по указанным направлениям и в зале по ориентирам; а также при выборе предметов относительно себя: справа, слева, впереди, позади.

Выводы. Результаты тестов и педагогических наблюдений позволяют сделать вывод о повышении уровня пространственной ориентировки у детей дошкольного возраста с сенсоневральной тугоухостью, а следовательно – об эффективности экспериментального комплекса физических упражнений в условиях водной среды.

Список литературы

1. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация : учебное пособие / К.И. Безотечество. – М.: Флинта, 2025. – 156 с.
2. Мосунов, Д.Ф. Гидропедагогика – основа гидрореабилитации / Д.Ф. Мосунов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – №20. – С. 53.

УДК 615.8

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА И ПРОФИЛАКТИКИ КОНТРАКТУР У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ САМОРЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ ГОЛЕНИ

*Джусоева Д.И., Марковская Н.Е.
Российский государственный
социальный университет
Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации эффективной самореабилитации военнослужащих 30-35 лет после ампутации голени. Обосновывается необходимость применения средств адаптивной физической культуры (АФК) для целенаправленного развития мышечного корсета и профилактики контрактур в условиях самостоятельных занятий. Систематизированы доступные средства АФК, представлены результаты апробации разработанного комплекса упражнений, даны практические рекомендации. Установлено, что предложенная методика способствует стабилизации мышечного тонуса, увеличению амплитуды движений в суставах и повышению психоэмоционального статуса реабилитантов.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, самореабилитация, военнослужащие, ампутация голени, мышечный корсет, контрактуры, профилактика, физические упражнения.

Актуальность. Реабилитация военнослужащих 30-35 лет после ампутации нижних конечностей приобрела высокую социальную значимость. Ограниченные сроки стационарного лечения вступают в противоречие с необходимостью длительной подготовки к протезированию. Это ставит в приоритет самореабилитацию как ключевую роль. Наиболее частыми осложнениями данного этапа является гипотрофия мышц спины, ягодиц и бедра, а также контрактуры суставов, как результат дефицита двигательной активности [2]. Отсутствие специализированных программ самореабилитации, учитывающих возрастные, физические и психологические особенности военнослужащих, обуславливает необходимость их разработки и научного обоснования.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса средств АФК для развития мышечного корсета и профилактики контрактур у военнослужащих 30-35 лет после ампутации голени в условиях самореабилитации.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе реабилитационного центра в период с сентября 2024 по январь 2025 года. В исследовании приняли участие 20 военнослужащих мужского пола в возрасте 30-35 лет после ампутации голени на этапе протезирования.

Использовались следующие методы: теоретический анализ научной литературы по проблеме АФК после ампутаций нижних конечностей; педагогическое наблюдение за процессом самореабилитации; антропометрия и гониометрия культы и сохранный нижней конечности; проба на статическую выносливость мышц спины (удержание корпуса на весу лежа на животе) и

живота (удержание ног под углом 45° лежа на спине); педагогический эксперимент и методы математической статистики [1-2].

Результаты исследования. На констатирующем этапе эксперимента была выявлена выраженная асимметрия мышечного тонуса у 85% испытуемых в виде гипотрофии ягодичных мышц на стороне ампутации, у 70% – слабость мышц-разгибателей спины. Контрактуры различной степени выраженности диагностированы у 80% участников. Наиболее часто встречалась сгибательная контрактура коленного сустава культи с дефицитом разгибания от 5 до 15° и сгибательная контрактура тазобедренного сустава на стороне культи.

На основе полученных данных был разработан и внедрен 12-недельный комплекс самореабилитации, включающий три блока средств АФК:

Блок 1. Развитие мышечного корсета (ежедневно, 20-25 минут): изометрические упражнения: напряжение ягодиц, мышц тазового дна, передней брюшной стенки, разгибателей спины (удержание 10-15 сек, 10-12 повторений); динамические упражнения в исходных положениях лежа и сидя: подъем таза («ягодичный мост»), подъемы прямых ног (сохранной конечности), поочередные подъемы рук и ног, упражнение «лодочка»; упражнения с эластичными лентами: отведение/приведение ноги лежа на боку, разгибание ноги назад, стоя с опорой.

Блок 2. Профилактика контрактур (ежедневно, 15 минут): пассивная и активная разработка коленного сустава культи (сгибание-разгибание с помощью рук и здоровой ноги в положении лежа на животе); растяжка подвздошно-поясничной мышцы на стороне ампутации (положение лежа на краю кушетки со свешиванием культи); растяжка задней поверхности бедра сохранной конечности и культи; самомассаж и вибромассаж мышц бедра и голени [3].

Блок 3. Самоконтроль и мотивация: ведение дневника самонаблюдений; еженедельное тестирование статической выносливости; использование зеркала для контроля симметричности таза и осанки.

Результаты формирующего этапа эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физического состояния
военнослужащих за период эксперимента ($n=20$, $M \pm m$)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
Окружность бедра сохранной конечности (см)	$54,3 \pm 1,2$	$55,0 \pm 1,1$	$p < 0,05$
Окружность бедра культи (см)	$42,1 \pm 1,4$	$43,2 \pm 1,3$	$p < 0,05$
Амплитуда разгибания в коленном суставе культи ($^\circ$)	$-8,2 \pm 1,1$	$-4,8 \pm 0,9$	$p < 0,05$
Амплитуда разгибания в тазобедренном суставе на стороне ампутации ($^\circ$)	$-12,4 \pm 1,5$	$-7,9 \pm 1,2$	$p < 0,05$
Статическая выносливость мышц спины (сек)	$48,6 \pm 4,2$	$59,4 \pm 4,5$	$p < 0,05$
Статическая выносливость мышц живота (сек)	$32,1 \pm 3,8$	$41,3 \pm 4,0$	$p < 0,05$

В ходе эксперимента зафиксирована положительная динамика по всем исследуемым показателям. Отмечено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение окружности бедра сохраненной конечности и культи, что свидетельствует об увеличении массы мышечного волокна под влиянием регулярных занятий. Достоверно улучшилась амплитуда разгибания в коленном и тазобедренном суставах культи, что указывает на регресс сгибательных контрактур. Показатели статической выносливости мышц спины и живота возросли на 22,2% и 28,7% соответственно ($p < 0,05$).

Выводы:

1. Военнослужащие 30-35 лет после ампутации голени представляют специфическую группу, требующую персонализированных программ самореабилитации с учётом высокого физического потенциала и необходимости восстановления профессионально значимых двигательных навыков.

2. Слабость мышц-стабилизаторов туловища и таза, а также сгибательные контрактуры суставов культи, препятствуют качественному протезированию или снижают его результаты.

3. Предложенный комплекс средств АФК эффективен и доступен как инструмент самостоятельной работы достоверно увеличивающий показатели мышечной силы и амплитуды движений, а также способствует профилактике вторичных осложнений.

4. Внедрение дифференцированных программ самореабилитации с учётом индивидуальных особенностей человека, уровня усечения нижней конечности и типа используемого протеза, а также внедрение цифровых технологийкратно будет способствовать повышению эффективности самостоятельных занятий военнослужащих после ампутации нижних конечностей.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Спорт, 2020. – 616 с.
2. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Реабилитация в травматологии и ортопедии. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 560 с.
3. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. – М.: Советский спорт, 2019. – 256 с.

УДК 615.825

КОМПЛЕКС ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Добрынина Л.А.

к.п.н., доцент

Зарецкая А.Е.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема двигательной и поведенческой коррекции детей 5-6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Обосновывается эффективность игрового подхода как основного метода физической реабилитации, соответствующего ведущей деятельности дошкольного возраста. Представлен структурированный комплекс игровых упражнений, направленных на развитие произвольного внимания, моторного контроля, саморегуляции и сенсорной интеграции. Описаны методические рекомендации по реализации комплекса в условиях реабилитационного центра или дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: СДВГ, дошкольники, физическая реабилитация, двигательная активность, саморегуляция.

Актуальность. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) является одним из наиболее распространенных нарушений нейроразвития в детском возрасте [2]. У детей 5-6 лет его проявления – импульсивность, дефицит устойчивого внимания, двигательная расторможенность, слабость регуляторных функций – создают значительные трудности не только в познавательной сфере, но и в формировании базовых двигательных навыков, пространственного восприятия и способности к произвольному контролю [1]. Традиционные методы коррекции часто фокусируются на медикаментозной поддержке и когнитивных тренингах, которые могут быть малоэффективны или труднодоступны для ребенка-дошкольника.

В контексте физической реабилитации игра выступает не как фон, а как основной терапевтический инструмент [3]. Она является естественной, мотивирующей средой для ребенка, позволяющей преодолеть сопротивление, снизить тревожность и вовлечь его в целенаправленную активность.

Цель исследования: разработка и теоретическое обоснование целевого комплекса игровых упражнений, интегрирующего задачи двигательного развития и коррекции ключевых дефицитов при СДВГ.

Методы исследования. Анализ исследований в наукометрических базах данных, посвященных применению игровых упражнений в реабилитации дошкольников с СДВГ. Полученные данные могут служить основой для оптимизации программ физической реабилитации, что имеет большое значение для социальной адаптации дошкольников с СДВГ.

Теоретическое обоснование игрового подхода заключается в том, что игра для ребенка 5-6 лет – это ведущая деятельность, через которую он познает мир, правила взаимодействия и самого себя. В нейробиологическом аспекте игровая деятельность, сопряженная с положительными эмоциями, способствует выработке нейромедиаторов (дофамина, серотонина), дефицит которых часто связывают с СДВГ. Это улучшает работу систем вознаграждения и самоконтроля.

Результаты исследования. Игровые упражнения в реабилитации решают несколько важных аспектов:

1. Мотивация (правило, сюжет, образ и произвольность при выполнении игровых упражнений, переводят действия ребенка в целенаправленную деятельность).

2. Развитие произвольной регуляции (следование правилам игры требует торможения импульсивных реакций, удержания инструкции и переключения между действиями).

3. Сенсомоторная интеграция (игры с тактильными, проприоцептивными и вестибулярными стимулами помогают упорядочить поток сенсорной информации, что снижает внутренний хаос и тревожность).

4. Социальное моделирование (командные или парные игры в безопасной обстановке учат взаимодействию, очередности и управлению эмоциями).

Разработанный комплекс игровых упражнений для реабилитации детей 5-6 лет с СДВГ построен по принципу «от простого к сложному» и включает три взаимосвязанных блока, каждый из которых решает определенный круг задач. Рекомендуемая продолжительность одного занятия – 25-35 минут.

Блок 1. Целью этого блока упражнений является снижение мышечного тонуса, развитие осознанности тела, формирование навыка «остановки» по сигналу. Дошкольники обучаются чувствовать и контролировать свои действия (разминка и основы саморегуляции). Примером таких упражнений является игра «Морские камешки», в процессе которой тренируется торможение. Также в этот блок включаются игры с вариантом усложнения, например, «Стоп-игра под музыку», где дети при остановке музыки «замирают» в конкретной позе и игровые упражнения, снимающие импульсивное напряжение, такие как «Дыхание именинника»

Блок 2. Целью второго блока игровых упражнений является развитие моторного контроля и сенсорной интеграции. Для достижения цели решаются следующие задачи: совершенствование крупной и мелкой моторики, координации движений, развитие вестибулярного аппарата, межполушарного взаимодействия. Для реализации поставленной цели в этот блок включены игры, в которых дети по увлекательному сюжету преодолевают препятствие, например, «Приключение по джунглям» («перейди болото по кочкам (диски)»), «проползи через пещеру (тоннель)», «пройди по узкому мосту (скамья)», не уронив груз (мешочек с крупой на голове). В этот блок включаются упражнения на проприоцепцию, где дети имитируют движения животных с сильным мышечным напряжением: «тяжелый слон» (ходьба с широко расставленными ногами, с упором на всю стопу), «краб» (ходьба на руках и ногах животом вверх), «удав» (ползание на животе, отталкиваясь только локтями). Следующая группа игровых упражнений в этом

блоке направлена на развитие тактильного восприятия. Примером игры этой направленности является игровое упражнение «Следопыты», где по следам с закрытыми глазами дети определяют, на какой текстуре коврика они стоят.

Блок 3. Основной целью этого блока игровых упражнений является тренировка внимания и навыков взаимодействия. Для решения этой цели выбраны игры на развитие концентрации, переключения и распределения внимания, простых навыков командной работы. С целью тренировки тормозного контроля и слухового внимания в комплекс включена игра «Слушай и делай наоборот». В этом блоке предлагаются игры, в которых детей обучают изображать статую, выражающую определенную эмоцию (радость, гнев, удивление, страх), например, «Эмоциональные статуи», где обсуждение эмоций помогает в их осознании. Следующая группа игровых упражнений в этом блоке направлена на развитие распределения внимания, следование правилам и развитию элементов сотрудничества, например, командная игра «Сортируем сокровища».

Методические рекомендации:

1. Принцип последовательности (начинать с Блока 1, даже если он кажется простым. Он задает терапевтический ритм и настраивает на занятие).
2. Гибкость и вариативность (упражнения должны адаптироваться под текущее состояние ребенка, сложность правил можно менять).
3. Позитивное подкрепление (акцент на усилиях, а не на результате; похвала за попытку следовать правилу, даже если она не была идеальной).
4. Ритм и структура (занятие должно иметь четкую, повторяющуюся структуру – вводная часть, основная часть, заключительная часть, что дает ребенку чувство безопасности и предсказуемости).
5. Сенсорная безопасность (минимизировать отвлекающие факторы – яркий свет, громкие посторонние звуки; использовать четкие, визуально простые материалы).

Выводы. Представленный комплекс игровых упражнений демонстрирует, что физическая реабилитация дошкольников с СДВГ может и должна быть увлекательным, динамичным и эмоционально насыщенным процессом. Решение специальных задач в игровой форме занятий позволяет не только улучшить моторные функции, но и напрямую воздействовать на корковые механизмы саморегуляции и внимания. Систематическое применение такого подхода способствует формированию у ребенка позитивного опыта управляемой активности, повышает его самооценку и создает прочную основу для дальнейшей социальной и образовательной адаптации.

Список литературы

1. Брызгунов, И.П. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Медпрактика, 2002. – 128 с.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология: Феноменология развития и бытия личности. В 2 т. Т. 1 : учебник для студентов ВУЗов / В.С. Мухина. – 18-е изд., перераб. и доп. – Москва : Наука, 2022. – 671 с.
3. Сафронова, М.В. Кинезиологическая и сенсорная интеграция в коррекции СДВГ у дошкольников/ М.В. Сафронова // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9, № 2. – С. 103-112.

УДК 796.894:004

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Енифанова Е.С.

*Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В работе освещаются актуальные направления технологической модернизации системы физической культуры и спортивной подготовки с приоритетным вниманием к тяжёлой атлетике. В данной статье рассматриваются средства контроля и регулирования тренировочных нагрузок спортсменов, биомеханические способы анализа техники выполнения соревновательных движений, интеллектуальные платформы управления тренировочным процессом, а также современные восстановительные технологии. Показано, что комплексное внедрение указанных решений в практику подготовки тяжелоатлетов обеспечивает персонализацию тренировочных воздействий, что в свою очередь способствует росту спортивных показателей и уменьшает травматизм. Также, обозначены наилучшие направления дальнейшего развития цифрового сопровождения тренировочного процесса.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая культура, тяжёлая атлетика, мониторинг нагрузки, биомеханика, восстановление, цифровизация спорта.

Актуальность. На современный этап развития спорта высоких достижений отличается активной интеграцией информационных, аналитических и диагностических технологий в процесс подготовки атлетов. Возрастание плотности международной конкуренции, рост объёмов тренировочных воздействий и приоритет сохранения здоровья спортсменов обуславливают необходимость разработки и внедрения научно обоснованных инструментов управления тренировочной деятельностью.

В тяжёлой атлетике, где тренировочный процесс связан с применением предельных и субпредельных отягощений, инновационные технологические решения приобретают важное значение. Применяя цифровые системы мониторинга и регулирования нагрузок дает тренеру возможность своевременно изменять параметры тренировочных воздействий, совершенствовать техническое мастерство, а также обеспечивать устойчивость функционального состояния спортсменов в рамках годичных и многолетних циклов подготовки.

Цель исследования: проанализировать современные направления внедрения инновационных технологий в физической культуре и определить их значение в системе подготовки тяжелоатлетов.

Методы исследования. В исследовании использовали анализ научных публикаций и учебно-методических источников, сравнительный и системный подход, обобщение практического опыта тренеров, а также методы педагогического моделирования и интерпретации данных, полученных с использованием цифровых и диагностических инструментов в учебном процессе.

Результаты исследования. Анализ современных источников позволил выделить несколько ключевых направлений инновационного развития подготовки тяжелоатлетов.

Обобщённые данные анализа инновационных технологий, применяемых в подготовке тяжелоатлетов, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные инновационные технологии
в подготовке тяжелоатлетов и их практический эффект

Направление технологии	Используемые средства	Контролируемые показатели	Практический эффект
Цифровой мониторинг тренировочной нагрузки	Программные комплексы учёта КПШ, тоннажа, интенсивности	Объём нагрузки, % от 1ПМ, плотность занятий	Оптимизация дозирования нагрузки, профилактика перегрузок
Носимые сенсорные устройства (VBT)	Акселерометры, гироскопы, датчики ЧСС	Скорость грифа, мощность, вариабельность сердечного ритма	Индивидуализация весов, контроль утомления
Биомеханический анализ техники	Высокоскоростная видеосъёмка, 3D-модели	Траектория грифа, углы в суставах, фазы подъёма	Коррекция ошибок, повышение технической стабильности
Силовые платформы	Тензодатчики, платформы реакции опоры	Импульс силы, скорость развития усилия	Развитие взрывной силы, выявление асимметрий
Интеллектуальные системы планирования	Алгоритмы анализа данных, ИИ-модели	Динамика адаптации, прогноз формы	Повышение точности периодизации
Восстановительные технологии	Криотерапия, компрессия, ЭМС, вибростимуляция	Время восстановления, мышечный тонус	Снижение травматизма, ускорение регенерации

Примечание. Данные таблицы отражают основные направления внедрения инновационных технологий в систему подготовки тяжелоатлетов и подтверждают их значимость для повышения эффективности тренировочного процесса и сохранения функциональной готовности спортсменов.

Использование цифровых платформ для регистрации количества подъемов штанги, общего веса и относительной интенсивности позволяет осуществлять непрерывный педагогический мониторинг. Основываясь на накопленных данных, тренер может своевременно выявлять признаки перенапряжения и корректировать структуру микроциклов.

Использование технологий для контроля скорости движения штанги и носимых сенсорных устройств позволяет объективно оценить силовые возможности спортсмена и его готовность к тяжелым подходам. Применение принципов тренировки, основанных на скорости, повышает точность выбора веса и помогает предотвратить перенапряжение.

Биомеханическая поддержка тренировочного процесса, включающая высокоскоростную видеозапись, пространственное моделирование движений и анализ реактивных сил поддержки, расширяет возможности технической подготовки. Полученные данные используются для выявления ошибок в фазах подъема и повышения стабильности соревновательной техники.

Алгоритмы интеллектуального анализа данных используются для прогнозирования реакции организма на тренировку, оптимизации соотношения объема и интенсивности и планирования максимальной производительности.

Восстановительные технологии, включая криотерапию, компрессию, электростимуляцию и вибрационные процедуры, ускоряют регенерацию, нормализуют мышечный тонус и снижают риск возникновения микротравм в опорно-двигательном аппарате.

Выводы. Применение цифровых платформ для фиксации числа подъёмов штанги, суммарного тоннажа и относительных показателей интенсивности обеспечивает реализацию постоянного педагогического контроля за тренировочным процессом. Анализ накопленной информации позволяет тренеру своевременно диагностировать признаки функционального перенапряжения и вносить коррективы в построение микроциклов подготовки.

Использование систем контроля скорости перемещения грифа и носимых сенсорных устройств даёт возможность объективно оценивать уровень силовой готовности спортсмена и его способность выполнять подходы с высокими отягощениями. Включение принципов скоростно-ориентированной тренировки в практику повышает точность подбора рабочих весов и способствует профилактике чрезмерных нагрузок.

Биомеханическое сопровождение тренировочной деятельности, основанное на применении высокоскоростной видеорегистрации, трёхмерного анализа движений и оценки реактивных сил опоры, существенно расширяет инструментарий технической подготовки. Полученные параметры используются для выявления ошибок в отдельных фазах подъёма и повышения устойчивости соревновательной техники.

Алгоритмы интеллектуальной обработки информации применяются для прогнозирования адаптационных реакций организма на тренировочные воздействия, оптимизации соотношения объёма и интенсивности нагрузок, а также планирования выхода спортсмена на пик спортивной формы.

Список литературы

1. Годик М.А. Контроль тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. – М.: Спорт, 2020.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
3. Stone M.H., Sands W.A., Pierce K.C. Weightlifting: Program Design and Technique. – Champaign: Human Kinetics, 2020.

УДК 796.332

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ КВЕСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Золотова М.Ю.

к.п.н., доцент

*Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Россия*

Аннотация. В статье обосновывается эффективность использования спортивных квестов в тренировочном процессе юных футболистов 8-10 лет. Представлены содержание квест-занятий и результаты годичного педагогического эксперимента. Установлено положительное влияние квест-технологий на развитие координационных способностей и мотивацию к занятиям футболом.

Ключевые слова: спортивный квест, юные футболисты, футбольная секция, координационные способности.

Актуальность. Современная система физической подготовки детей младшего школьного возраста ориентирована не только на развитие физических качеств, но и на формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом, положительного отношения к двигательной активности и интереса к систематическим тренировкам. В возрасте 8-10 лет сохраняется высокая значимость игровой деятельности, что обуславливает необходимость использования игровых форм организации тренировочного процесса, особенно на начальном этапе спортивной подготовки.

В практике детско-юношеского футбола традиционные тренировочные методики нередко характеризуются однообразием, что может снижать интерес детей к занятиям и негативно сказываться на качестве освоения двигательных навыков. В этой связи особую актуальность приобретает внедрение игровых технологий, способных повысить эмоциональную насыщенность занятий, активизировать познавательную и двигательную деятельность, а также создать условия для гармоничного развития физических качеств.

Одной из таких форм являются спортивные квесты, представляющие собой комплекс заданий, объединённых общей игровой логикой и направленных на развитие физических, координационных и личностных качеств. Несмотря на возрастающий интерес к квест-технологиям в системе физического воспитания, их применение в тренировочном процессе юных футболистов остаётся недостаточно изученным, что определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: определение эффективности использования спортивных квестов в тренировочном процессе юных футболистов 8-10 лет для развития координационных способностей и повышения мотивации к занятиям футболом.

Методы и организация исследования. В ходе исследования использовались методы анализа научно-методической литературы,

педагогического наблюдения и педагогического эксперимента. Исследование проводилось в течение одного учебного года на базе детской футбольной секции. В эксперименте приняли участие мальчики 8-10 лет, разделённые на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки, включающей упражнения общей и специальной физической подготовки. В экспериментальной группе тренировочный процесс дополнялся спортивными квестами, которые проводились 3-4 раза в месяц и включались в основную часть занятия. Для оценки уровня физической и координационной подготовленности применялись контрольные упражнения: челночный бег 3×10 м, ведение мяча между стойками, прыжок в длину с места.

В экспериментальной группе в тренировочный процесс систематически включались спортивные квесты, проводимые 3-4 раза в месяц в форме круговых тренировок с сюжетным содержанием. Каждое квест-занятие представляло собой последовательное прохождение нескольких станций, на которых выполнялись задания, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости и элементов футбольной техники. Сюжетная основа квестов обеспечивала мотивационную привлекательность занятий и активное вовлечение детей в тренировочный процесс. Задания подбирались с учётом возрастных и психофизиологических особенностей юных футболистов 8–10 лет и включали ведение мяча между ориентирами, бег с изменением направления движения, упражнения на быстроту реакции, элементы эстафет и командного взаимодействия. Круговая форма организации занятий позволяла поддерживать высокую моторную плотность тренировки и обеспечивала равномерную нагрузку на всех участников.

Результаты исследования. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что у юных футболистов экспериментальной группы наблюдалась более выраженная положительная динамика показателей координационных способностей по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по традиционной методике. Показатели челночного бега 3×10 м в экспериментальной группе улучшились в среднем на 0,4 секунды, тогда как в контрольной группе – на 0,2 секунды. Результаты выполнения упражнения «ведение мяча между стойками» улучшились на 12,3% в экспериментальной группе и на 6,1% – в контрольной. Аналогичная тенденция отмечалась и в показателях прыжка в длину с места.

В ходе педагогического наблюдения было установлено, что использование спортивных квестов способствовало повышению интереса детей к тренировочным занятиям, снижению утомляемости и росту активности при выполнении заданий. В отличие от традиционных тренировок, квест-занятия обеспечивали высокую эмоциональную вовлечённость, способствовали развитию командного взаимодействия и формированию положительного отношения к тренировочному процессу.

Выводы. Проведённое исследование показало, что использование спортивных квестов в тренировочном процессе юных футболистов 8–10 лет является эффективным средством развития координационных способностей и

повышения мотивации к занятиям футболом. Включение квест-технологий в структуру тренировок обеспечивает более выраженный прирост показателей физической подготовленности по сравнению с традиционными методиками, а также способствует формированию устойчивого интереса детей к занятиям спортом.

Результаты исследования подтверждают целесообразность применения спортивных квестов как инновационной формы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки футболистов и позволяют рекомендовать данную технологию для практического использования в детских спортивных секциях.

Список литературы

1. Золотова, М.Ю. Квесты как эффективное средство развития физических качеств младших школьников / М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. – 2023. – № 1. – С. 90-92.
2. Лернер, В.Л. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки / В.Л. Лернер, Г.И. Дерябина, А.М. Шпичко, В.А. Лудков // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2018. – Т. 17, № 2(36). – С. 46-52.
3. Эшов, Д.Н. Основы спортивной тренировки юных футболистов на этапе начальной подготовки / Д.Н. Эшов, Ш.З. Зарифов // Проблемы науки. – 2020. – № 3(51). – С. 45-48.

УДК 796.01

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Ильясов Р.Э., Архипова Д.А.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается методический аспект применения подвижных игр в системе начальной подготовки фигуристов. Обосновывается эффективность игрового метода для решения специфических задач тренировочного процесса на этапе начальной специализации. Проанализировано воздействие подвижных игр на развитие специальных физических качеств, технических навыков, психоэмоциональной сферы и мотивации юных спортсменов. Представлены практические рекомендации по интеграции игр в учебно-тренировочные занятия.

Ключевые слова: фигурное катание, начальная подготовка, подвижные игры, методика, специальные физические качества, мотивация, юные фигуристы.

Актуальность. Фундаментальная стадия спортивного становления в фигурном катании определяет последующее развитие начинающего атлета, поскольку именно в этот временной отрезок формируется основа технических навыков, осуществляется совершенствование ведущих физических параметров – координационной устойчивости, ловкости, способности к сохранению равновесия и пластичности тела – а также пробуждается интерес к специфике данной дисциплины. Между тем, классические тренировочные схемы, ориентированные на систематическую переработку и многократное воспроизведение однотипных упражнений, зачастую приводят к снижению энтузиазма и усиливают риск появления эмоционального истощения, особенно среди детей младшей возрастной категории [3]. С учетом этого возрастающей значимостью обладают современные педагогические стратегии, целью которых становится сочетание результативности освоения технических компонентов с поддержанием мотивационной вовлечённости обучающихся. В качестве многофункционального и одновременно увлекательного инструмента, предоставляющего игровые условия и соревновательный аспект, подвижные игры выделяются как наиболее универсальное педагогическое средство, позволяющее решать разнообразные задачи обучения на исходных этапах подготовки фигуристов [1, 2].

Цель исследования: разработать и обосновать методические аспекты применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе фигуристов на этапе начальной подготовки для повышения эффективности развития специальных физических качеств и технических навыков.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение передового педагогического опыта, метод теоретического моделирования.

Результаты исследования. Результаты обобщения исследовательских и практических данных акцентируют значимость внедрения подвижных игр в тренировочный процесс начинающих фигуристов согласно ряду приоритетных аспектов. Наибольшее влияние такие игровые формы оказывают на целенаправленное развитие физико-двигательных способностей – их динамика обуславливается спецификой применения упражнений, адаптированных к условиям арены или спортивного пространства. Двигательные активности с усложненными координационными и скоростными компонентами, включая разноплановые прыжки, беговые упражнения с элементами маневрирования и вращательные движения, способствуют совершенствованию пространственной ориентировки, ловкости, реакции и балансировочных умений [2]. Е.Н. Тузова указывает, что формирование умений устойчивого равновесия – основополагающий фактор овладения катанием, при этом игровой формат оказывается наиболее эффективным для закрепления соответствующих навыков [3].

Освоение базовых техник фигурного катания может облегчаться посредством вариативных имитационных упражнений, интегрированных в игровой процесс. Посредством подводящих игровых заданий, предполагающих, например, статическое удержание поз или выполнение приседаний, эффективно формируются мышечные ощущения, лежащие в основе таких элементов, как «пистолетик» либо спираль; разнообразие поворотов и вращений вне льда оптимально подготавливает спортсменов к освоению вращений непосредственно на льду, обеспечивая передачу двигательной памяти [3].

Помимо телесного развития, игровая среда способствует естественной социализации и психологической разрядке юных спортсменов. Благодаря элементу соперничества и поддерживаемой командной динамике реализуется воспитание целеустремленности, коллективизма, осознанного отношения к успеху и ошибкам. Спортивные игры, по мнению Д.С. Козина, являются действенным инструментом формирования личностных установок: они вырабатывают дисциплину, чувство ответственности, способствуют уважению к партнеру и оппоненту [1].

Для оптимизации влияния подвижных игр на тренировочный процесс их внедрение должно осуществляться на всех этапах занятия. Например, на подготовительном этапе эти игры могут выступать эффективным средством для разминки и психофизической настройки, в основной части – интегрироваться как средство активизации определённых физических или технических характеристик, а завершающая фаза тренировки может включать игровые формы с целью восстановления и поддержания положительного эмоционального фона [2]. Критически важным выступает отбор и трансформация игровых упражнений с учетом возрастных и индивидуальных параметров подготовки, а также конкретных целевых ориентиров тренировочного занятия.

Выводы. Использование подвижных игр в рамках раннего этапа тренировки фигуристов демонстрирует значительную педагогическую результативность, обусловленную соответствием психофизиологическим

особенностям детей младших возрастных категорий. Благодаря динамическим игровым формам реализуется целый спектр целей воспитательного и развивающего характера: обеспечивается прогресс специализированных физических характеристик, среди которых выделяются ловкость, баланс и способность к координации движений, одновременно формируются исходные компоненты технического мастерства, а также стимулируется высокий уровень вовлечённости и формируются отдельные аспекты личностного развития. Компетентная интеграция игровой деятельности в учебно-тренировочную структуру требует от наставника не только осознанного выбора игровых упражнений, адаптированных под актуальную ступень подготовки и существующие условия (ледовая поверхность либо спортивный зал), но и чёткого сопряжения их с конкретными воспитательными и техническими целями. Регулярное, частью научно-обоснованной методики включение игровых средств в тренировочные занятия обеспечивает совершенствование ранней подготовки и формирование прочной мотивационной базы, создавая устойчивую предпосылку для дальнейшего развития спортивного мастерства в фигурном катании.

Список литературы

1. Козин, Д.С. Спортивные игры как средство воспитания / Д.С. Козин // Молодой ученый. – 2023. – № 15 (462). – С. 385-389. – URL: <https://moluch.ru/archive/462/101387> (дата обращения: 28.01.2026).
2. Масло, И.М. Подвижные игры в системе подготовки спортсменов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2010. – №2 (27). – С. 1-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-v-sisteme-podgotovki-sportsmenov> (дата обращения: 29.01.2026).
3. Тузова, Е.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Тузова. – Москва : Спорт-Человек, 2015. – 96 с. – ISBN 978-5-906131-63-8. – Текст электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97432> (дата обращения: 29.01.2026).

УДК 796.921

МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Касмакова Л.Е.

к.п.н., доцент

Мошкина У.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты научно-методической разработки, направленной на совершенствование процесса адаптивного физического воспитания детей 13-15 лет с нарушениями зрения посредством целенаправленного использования лыжной подготовки. Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка методики обучения лыжным навыкам, ориентированной на коррекцию вторичных нарушений (дефицита пространственной ориентировки) и развитие двигательного-координационных качеств у данной категории обучающихся. На основе анализа специальной литературы и практического опыта разработана и описана авторская методика, включающая: 1) адаптированные этапы обучения технике лыжных ходов; 2) специфические средства и методы развития зрительного и слухового ориентирования на лыжне; 3) систему страховки и сопровождения; 4) критерии оценки динамики двигательных навыков. Практическая значимость работы заключается в предоставлении педагогам-адаптологам и инструкторам АФК структурированного инструментария для проведения эффективных и безопасных занятий лыжной подготовкой, способствующих не только повышению уровня физической подготовленности, но и социально-бытовой адаптации детей с нарушениями зрения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура (АФК), дети с нарушениями зрения, лыжная подготовка, пространственная ориентировка, методика обучения, двигательного-координационные способности, коррекционно-развивающие технологии.

Актуальность исследования обусловлена комплексом социально-педагогических и медико-биологических факторов. Согласно официальной статистике Минпросвещения России (2024/25 учебный год), контингент обучающихся с нарушениями зрения (слепые и слабовидящие) в системе общего образования составляет 41 254 ребенка, что определяет масштаб задачи по созданию для них адекватных условий физического развития. Ведущим вторичным дефектом, лимитирующим жизненную компетентность данной нозологической группы, является нарушение пространственной ориентировки и мобильности. Традиционные программы адаптивного физического воспитания зачастую имеют выраженную общеразвивающую направленность и недостаточно ориентированы на целенаправленную коррекцию данного дефицита.

В этом контексте лыжная подготовка представляет собой уникальное коррекционно-развивающее средство. Циклический характер передвижения на лыжах в условиях изменяющегося рельефа и необходимости следования по заданной траектории создает естественную, мотивирующую среду для тренировки

зрительного, слухового и кинестетического анализаторов, ответственных за ориентировку. Однако потенциал лыжной подготовки в работе с незрячими и слабовидящими детьми реализуется фрагментарно ввиду дефицита научно обоснованных и детализированных методик, регламентирующих: а) этапность обучения технике с учетом сенсорных ограничений; б) специфику обеспечения безопасности и физической помощи; в) подбор специальных упражнений для развития «чувства лыжни» и дистанции.

Таким образом, существует противоречие между значительным коррекционным потенциалом лыжной подготовки для детей с нарушениями зрения и недостаточной методической обеспеченностью этого процесса. Настоящее исследование направлено на разрешение данного противоречия путем разработки и системного описания целостной методики, что и определяет его научную и практическую новизну.

Цель исследования: разработка и определение эффективности методики адаптивного физического воспитания с использованием средств лыжной подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Для необходимости разработки экспериментальной методики, нами был организован опрос 15 учителей физической культуры.

Результаты анкетирования выявили ряд системных проблем и четко обозначили запрос практиков на научно-методическую разработку.

Оценка текущей практики показала, что лыжная подготовка в работе с детьми с нарушениями зрения реализуется в ограниченном формате. 46,7% респондентов (7 из 15) вообще не включают её в учебную программу. Ещё 40% (6 педагогов) используют лишь отдельные упрощённые элементы. Лишь двое учителей (13,3%) реализуют данный раздел в полном объёме, что свидетельствует о глубоком методическом дефиците.

Анализ основных трудностей позволил ранжировать проблемные зоны. Абсолютное большинство педагогов (93,3%, 14 человек) в качестве ключевого барьера указали обеспечение безопасности и страхования учащихся во время передвижения на лыжах. На втором месте по значимости (80,0%, 12 респондентов) находится дефицит специальных методических материалов и рекомендаций. 73,3% опрошенных (11 человек) отметили объективные сложности в обучении технике, обусловленные нарушениями координации и пространственной ориентировки у детей.

Оценка контингента учащихся подтвердила актуальность коррекционной направленности методики. 80% учителей (12 из 15) констатировали у своих учеников 13-15 лет низкий (9 человек, 60%) или крайне низкий (3 человека, 20%) уровень сформированности навыков пространственной ориентировки. Это прямо указывает на необходимость интеграции в методику лыжной подготовки целенаправленных упражнений для развития данного качества.

Определение приоритетов методики выявило ожидания педагогов относительно её содержания. При ранжировании ключевых аспектов на первое место 46,7% респондентов (7 человек) поставили разработку системы физической помощи и контактного сопровождения, что напрямую коррелирует с их главной тревогой – безопасностью. 33,3% (5 учителей) считают наиболее важным активное использование звуковых и тактильных ориентиров. Таким образом, педагогический запрос сфокусирован на практических инструментах обеспечения безопасности и доступности обучения.

Оценка ожиданий и готовности к внедрению демонстрирует высокий практический спрос на результаты исследования. Подавляющее большинство респондентов (93,4%, 14 человек) уверены, что внедрение специализированной методики позволит повысить интерес учащихся к занятиям: 66,7% (10 человек) ответили «безусловно, да», 26,7% (4 человека) – «скорее да». Более того, 73,3% опрошенных (11 человек) выразили готовность апробировать предлагаемую методику в своей работе: 53,3% (8 педагогов) – безусловно готовы, а 20,0% (3 человека) – при условии предварительного обучения.

Выводы. Полученные данные подтверждают актуальность и востребованность экспериментальной методики. Выявлено ключевое противоречие: педагоги осознают развивающий потенциал лыжной подготовки и верят в её положительный эффект на мотивацию учащихся, но в массовой практике избегают её использования из-за обоснованных страхов за безопасность и отсутствия понятных профессиональных алгоритмов. Этот запрос со стороны практиков напрямую определяет задачи проектируемой экспериментальной методики: 1) создание детализированной, безопасной системы организации занятий, страховки и сопровождения; 2) разработка коррекционно-развивающих упражнений, интегрированных в процесс обучения технике лыжных ходов; 3) предоставление педагогу структурированного, пошагового инструментария (планов, описаний, критериев оценки), снимающего неопределённость и позволяющего целенаправленно работать над развитием ориентировки и координации у незрячих и слабовидящих подростков.

Таким образом, констатирующий этап исследования не только выявил потребность в методике, но и предоставил ценную эмпирическую базу для её содержательного наполнения с учетом реальных запросов практикующих специалистов.

Список литературы

1. Беленкова, Л.Ю. Формирование инклюзивной среды в детских оздоровительных лагерях: научно-методическое пособие / Л.Ю. Беленкова, А.В. Герасимов, С.А. Сазонова [и др.]. – М.: РГУ Соцтех, 2024. – 311 с. – ISBN 978-5-00244-511-0. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://e.lanbook.com/book/440357> (дата обращения: 05.10.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Винярка, Ю.Т. Обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) / Ю.Т. Винярка. – Текст: электронный // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – № 1. – С. 226-235.

УДК 615.8

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Кириллова Я.В.

к.п.н., доцент

Борисенкова Е.С.

к.п.н., доцент

Уральский государственный университет

физической культуры

Челябинск, Россия

Аннотация. В статье показана актуальность поиска действенных механизмов социализации детей, имеющих общие расстройства психического развития, детерминированные, чаще всего, генетикой, обменом веществ и факторами окружающей среды. Выявлено, что танцевально-двигательная терапия положительно влияет на физическое и когнитивное развитие детей с аутизмом, относящегося к данным расстройствам. Подчеркивается необходимость аналитического подхода при взаимодействии с указанным контингентом.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, танцевально-двигательная терапия, социализация, когнитивные функции, физическое развитие, психоэмоциональное развитие.

Актуальность. Существует немалое количество методик, которые позволяют овладеть жизненно-важными навыками, обеспечивающими определенный уровень самостоятельности детям с расстройствами аутистического спектра при решении повседневных задач. Приоритетными, как пишут Л.П. Соколова и В.Н. Блохина, являются те, что в дополнение обеспечивают гармонизацию психоэмоционального состояния, улучшают физическое развитие, сенсомоторику и когнитивные функции детей с аутистической симптоматикой [3]. Соглашаясь с точкой зрения данных авторов, обратимся к изучению возможностей танцевально-двигательной терапии в социализации детей с указанными нарушениями, отвечающей обозначенным условиям.

Цель исследования: рассмотреть возможности танцевально-двигательной терапии на социализацию лиц с расстройствами аутистического спектра.

Результаты исследования. На основе международной классификации болезней 10-го пересмотра к общим расстройствам психологического развития относят группу расстройств, характеризующуюся качественными отклонениями в социальных взаимодействиях и показателях коммуникабельности, а также ограниченным, стереотипным повторяющимся комплексом интересов и действий, и объединяют в категорию сдвигов аутистического спектра. Стоит отметить, что обозначенные изменения требуют субъект-ориентированного подхода в силу различной симптоматики, определяющей выраженность расстройства.

В этой связи большое значение отводится аналитическому механизму, позволяющему оценить ответную реакцию на предлагаемые методики социализации и скорректировать их при необходимости. Так, в первую очередь, определяется ведущий механизм восприятия информации у ребенка с РАС. В большинстве случаев, у нетипично развивающихся детей весомая часть материала усваивается за счет визуального канала. Однако и слуховой путь не менее значим. Тактильное же взаимодействие, нередко, вызывает негативную реакцию, подчеркивая потребность в дистанции между субъектами. Это ведёт за собой целесообразность дифференциации применяемых психолого-педагогических средств. Кроме того, важно отслеживать, на сколько выраженно, дети с психологическими отклонениями, реагируют на незначительную смену привычной обстановки и использование незнакомых средств. Поэтому устранение травмирующих психику факторов, создание безопасных условий всегда должно быть во внимании, как и включение родителей в занятия с целью формирования доверительной атмосферы.

Рассматривая танцевально-двигательную терапию в социализации лиц с расстройствами аутистического спектра, обозначим, что изначально она была использована на Северо-Американском континенте в середине XX столетия как средство улучшения моторной и эмоциональной сфер психически больных людей. В настоящее время активно применяется в работе с лицами, имеющими расстройства аутистического характера, обеспечивая им, главным образом, социальную и психоэмоциональную интеграцию. Последовательное воздействие на психику, и как следствие, поведение через музыкальное сопровождение (мелодику, ритм, гармонию, тембр, динамику, форму), движение (заданное или спонтанное) и атрибутику, позволяет сформировать адекватный ответ на предлагаемые задания (индивидуальные и групповые), а при регулярном повторении – качественно закрепить данные навыки.

Танцевально-двигательная терапия оказывает положительное воздействие на разные сферы организма, совершенствуя, главным образом координацию сенсорных и моторных компонентов движения, укрепляет мышечный корсет и суставы. Как отмечает в научной статье Н.Л. Горячева с соавторами, у детей с интеллектуальными нарушениями повышается управляемость движениями на основе активного влияния на вестибулярно-сенсорную систему [1].

На позитивный эффект ритмообразующих методик ссылаются М.В. Кошелева и Д.М. Синельников, упоминая о том, что восприятие ритма обуславливает пластичность коры головного мозга и ведет к решению даже реабилитационных задач [2]. Как показывают собственные наблюдения, танцевальные техники качественно формируют ощущение собственного тела в пространстве.

Важно заметить, что достигаются обозначенные цели посредством использования таких танцевально-двигательных приемов как: структурированные упражнения на основе народной, классической, балльной и эстрадной хореографии, а также сюжетных танцев; импровизация (свободный танец); музыкально-ритмические игры; стретчинг; элементы йоги; комплексы АФК и кинетический «диалог». Главным при этом становится образность

заданий, позволяющая понять ребенку характер движения, соотнести его с собственным опытом.

Выводы. Благодаря внедрению танцевально-двигательной терапии у лиц с расстройствами аутистического спектра снижаются проблемы в коммуникации и физическом развитии, улучшаются когнитивные способности у лиц с нарушениями психического развития. Однако стоит держать во внимании необходимость определенным образом подходить к организации занятий, проведения непрерывной аналитической работы по использованию средств рассматриваемой терапии для эмоциональной интеграции занимающихся. В целом, танцевально-двигательная терапия позволяет повысить качество жизни детей с расстройствами аутистического спектра и их близкого окружения.

Список литературы

1. Горячева, Н.Л. Технология вестибулярной гимнастики для детей с интеллектуальными нарушениями / Н.Л. Горячева, И.В. Федотова, Г.Г. Бабашева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 108-113.
2. Кошелева, М.В. Характеристика способности к воспроизведению ритма у детей 7-9 лет с синдромом Дауна / М.В. Кошелева, Д.М. Синельников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 235-240.
3. Соколова, Л.П. Влияние творчества (арт-терапии) на интеллект и другие когнитивные функции / Л.П. Соколова, В.Н. Блохина // Эффективная фармакотерапия. – 2025. – № 25. – С. 18-22.

УДК 796.012

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

Князева П.А.

Бурцева Е.В.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Статья анализирует формирование и коррекцию нарушений осанки у стрелков высокой квалификации из-за асимметричных нагрузок во фронтальной плоскости. Обоснована необходимость комплексных коррекционно-профилактических программ для улучшения результативности и здоровья на этапе высшего мастерства.

Ключевые слова: стендовая стрельба, осанка, сколиоз, постуральные нарушения, адаптивная физическая культура.

Актуальность. Современный спорт высших достижений характеризуется значительными тренировочными и соревновательными нагрузками, что существенно повышает риск функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у спортсменов. В стендовой стрельбе данная проблема приобретает особую значимость в связи с преобладанием длительных статических поз, выраженной асимметрией мышечной деятельности и необходимостью высокой точности двигательных действий.

Длительное удержание оружия в специфической изготовке (до 30-60 секунд на выстрел), фиксированное положение плечевого пояса и компенсаторные отклонения туловища создают предпосылки для формирования стойких постуральных нарушений. По данным биомеханических исследований, подобные отклонения приводят к смещению прицельной линии, увеличению тремора и снижению точности стрельбы, что обуславливает необходимость их систематического изучения и коррекции.

Цель исследования: изучить особенности формирования нарушений осанки у спортсменов, занимающихся стендовой стрельбой, и определить их влияние на спортивную результативность.

Задачи исследования:

1. Проанализировать характер, причины и распространенность патологии опорно-двигательного аппарата у стрелков высокой квалификации.

2. Обосновать необходимость применения средств адаптивной физической культуры в системе коррекции нарушений осанки у стрелков.

3. Разработать и внедрить поэтапную систему коррекции осанки в структуру тренировочного процесса без снижения объёма основной нагрузки.

Методы исследования. В ходе исследования применялись анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, а также

обобщение результатов педагогических исследований, представленных в специализированных источниках.

Результаты исследования. Установлено, что специфика стендовой стрельбы, связанная с длительным сохранением асимметричной позы и перераспределением центра тяжести системы «стрелок – оружие», приводит к формированию выраженного мышечного дисбаланса и асимметрии тонуса мышц туловища. Патология опорно-двигательного аппарата у стрелков наиболее часто встречается в области коленного сустава, поясничного и грудного отделов позвоночника, значительно реже поражаются область плечевого сустава и кисти [1, с. 4].

Дополнительное негативное воздействие оказывает многократная отдача оружия, способствующая повышенной нагрузке на позвоночник, преимущественно в поясничном отделе. Постуральные нарушения снижают статическую устойчивость, увеличивают колебания оружия в момент прицеливания и способствуют преждевременному утомлению, что отрицательно отражается на точности выстрела и стабильности соревновательных результатов.

Результаты педагогических исследований подтверждают высокую распространённость данных нарушений у высококвалифицированных стрелков и обосновывают целесообразность внедрения специализированных коррекционных программ. Использование средств адаптивной физической культуры, направленных на восстановление мышечного баланса, развитие силы мышц нижних конечностей, повышение подвижности плечевого пояса и стабилизацию позвоночника, способствует снижению выраженности постуральных нарушений и повышению устойчивости спортсменов в соревновательных условиях. Постуральные нарушения широко представлены у спортсменов различных дисциплин при использовании оптического анализа осанки для выявления индивидуальных деформаций и рекомендаций по коррекции [2, с. 95-96].

Считается целесообразным применение поэтапной системы коррекции нарушений осанки у спортсменов-стрелков, основанной на принципах индивидуализации, комплексности и функциональной направленности. Такая система предполагает последовательное включение диагностических, мобилизационных, укрепляющих и стабилизирующих средств без снижения объёма основной тренировочной нагрузки.

На этапе диагностики рекомендуется использование визуально-инструментальных методов оценки осанки (фотометрия в трёх проекциях, видеоанализ стойки стрельбы), а также функциональных тестов, позволяющих выявить характер постуральных нарушений и асимметрию мышечной активности. Это создаёт основу для индивидуального подбора коррекционных воздействий.

На последующих этапах коррекции перспективным считается применение упражнений, направленных на повышение подвижности позвоночника, устранение мышечных контрактур и восстановление баланса между поверхностными и глубокими мышцами-стабилизаторами. Особое

значение имеют симметричные силовые упражнения, изометрические режимы работы и сенсомоторные воздействия, способствующие формированию устойчивой и экономичной стойки стрелка.

Включение проприоцептивных упражнений и элементов биологической обратной связи позволяет повысить контроль положения туловища и плечевого пояса в условиях статической нагрузки.

Таким образом, системное применение указанных средств адаптивной физической культуры может способствовать снижению выраженности нарушений осанки, повышению устойчивости позы и, как следствие, улучшению спортивной результативности стрелков.

Выводы. Нарушения осанки у стрелков являются закономерным следствием многолетнего воздействия специфических нагрузок стендовой стрельбы. Асимметричная статическая работа, длительное удержание оружия и компенсаторные изменения положения туловища формируют стойкие постуральные изменения, негативно влияющие на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и спортивную результативность.

Своевременная диагностика и внедрение комплексных программ коррекции осанки с использованием средств адаптивной физической культуры являются необходимым условием оптимизации подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, что подтверждается и в иных научных исследованиях [3, с. 207].

Список литературы

1. Гачечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка–спортсмена. – М.: ДОСААФ. – 1984. – 109 с.
2. Гулевич, Н.П., Ясюкевич, А.С., Муха, П.Г. Оценка постуральных нарушений в отдельных видах спорта с помощью системы оптического анализа позвоночника и осанки «diers formetric» // Прикладная спортивная наука. – 2016. – №2 (4). – С. 93-97.
3. Мазуренко, Е.А., Гуляй, В.Г. К вопросу о необходимости включения комплекса силовых физических упражнений в тренировочный процесс спортсменов-стрелков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №6 (220). – С. 205-209.

УДК 769.922, 612.062

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Костяева В.В.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены методы коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Эргономические изменения, предусматривающие естественные движения в режиме дня школьника могут способствовать улучшению двигательных функций, способствовать решению ряда проблем, связанных с обучением.

Ключевые слова: физическая активность, коррекция, функциональные нарушения.

Актуальность. Скелетно-мышечные расстройства (MSDS) являются ведущей причиной хронической боли и инвалидности во всем мире. Они могут вызывать широкий спектр нарушений от незначительных физических ограничений до интенсивной боли и дискомфорта, что может привести к снижению способности выполнять повседневные функции [3]. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обозначила амбициозные задачи по снижению уровня физической неактивности, где целью стало уменьшение процента людей, ведущих малоподвижный образ жизни, на 10% к 2025 году и на 15% к 2030 году [1]. В связи с этим ВОЗ рекомендует детям в возрасте от 5 до 17 лет заниматься не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активностью ежедневно, подчеркивая положительное влияние регулярных физических упражнений на здоровье человека [1]. Современная система образования, все больше интегрирующая технологии в учебный процесс, предусматривает продолжительное нахождение учащихся в образовательных учреждениях. Данная модель сопряжена с определенными эргономическими рисками, которые могут негативно сказаться на здоровье детей, в частности, привести к нарушениям осанки [2]. Проблема длительного пребывания в сидячем положении вызывает растущую озабоченность в отношении здоровья детей, так как она способствует развитию мышечно-скелетных расстройств (MSDS). Исследования показывают, что дети и подростки, регулярно занимающиеся физической активностью, демонстрируют более высокие показатели здоровья. Программы лечебной физической культуры (ЛФК) и регулярная физическая активность оказывают благоприятное воздействие на костно-мышечную систему, способствуют уменьшению болевых ощущений и повышению качества жизни школьников [2].

Цель исследования: изучение влияния средств и методов ЛФК на профилактику и лечение MSDS среди детей подросткового возраста.

Методы и организация исследования. Исследование проходило в течение семи недель на кафедре Физической реабилитации, массажа и

оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК», г. Москва. В ходе исследования были обследованы участники групповых занятий по общей физической подготовке, проводимых в системе дополнительного образования. К участию в программе допускались девочки в возрасте от 11 до 13 лет, соответствующие следующим критериям отбора: женский пол; отсутствие медицинских противопоказаний к физической нагрузке; способность выполнять комплексы упражнений средней интенсивности. Критерии отбора участников предусматривали отсутствие ортопедических отклонений, которые могли бы ограничить выполнение упражнений программы. Письменное информированное согласие на участие было получено от родителей или законных представителей каждого участника. Девочки случайным образом были разделены на две группы, экспериментальная ($n = 16$) и контрольная ($n = 19$). Исходные антропометрические измерения были проведены в начале исследования, а контрольные – по завершении эксперимента для каждой группы испытуемых. Данные о состоянии опорно-двигательного аппарата получали посредством визуальной оценки методом соматоскопии. Для каждой участницы заполнялась карта обследования ОДА с указанием анатомических областей: положение головы, плеч, верхняя и нижняя часть спины, нижние конечности и стопы. Для оценки уровня физической активности участниц и времени, проводимого в сидячем положении, до начала исследования была использована Международная анкета физической активности краткой формы (IPAQ-SF) [2]. Анкета была структурирована в виде четырех разделов, направленных на оценку средней продолжительности различных видов физической активности: ходьбы, а также умеренных и интенсивных физических нагрузок. Еженедельное количество МЕТ (метаболические эквиваленты), отражающее энергозатраты, определялось путём умножения фактора МЕТ, специфичного для каждого типа физической активности (ходьба – 3,3 МЕТ, умеренная активность – 4,0 МЕТ, интенсивная активность – 8,0 МЕТ) на продолжительность активности в минутах и количество дней её выполнения в неделю. Общий уровень физической активности определялся как сумма еженедельных минут МЕТ, затраченных на ходьбу и занятия средней и высокой интенсивности. Статистический анализ данных осуществлялся с помощью пакета SPSS версии 26.0 (IBM Corporation, USA). Для оценки средней разницы затрат энергии на физическую активность, выраженной в МЕТ-минутах в неделю, был применен Т-критерий Уилкоксона для парных данных. Уровень статистической значимости устанавливался при $p < 0,05$. Каждое занятие в экспериментальной группе было организовано в виде структурированной тренировочной программы, включающее средства ЛФК, продолжительностью 60 минут. Первоначальный этап включал разминку в течение 5-10 минут, направленную на подготовку организма к физической нагрузке посредством легкой кардио активности и динамических растяжек. Основная часть тренировки, занимающая 30-40 минут, была сфокусирована на развитии мобильности, гибкости, мышечной силы и выносливости. Интенсивность тренировочной нагрузки контролировалась посредством шкалы оценки

субъективной нагрузки (RPE) Борга и поддерживалась в диапазоне 12-14 для достижения средней интенсивности упражнений. В заключение тренировочного процесса предусматривалось использование релаксационных упражнений на растяжку продолжительностью 10-15 минут, включающее выполнение статических поз. Контрольная группа проводила тренировочное занятие в соответствии с утвержденной программой тренировок.

Результаты исследования. Исследование выявило положительное влияние ЛФК на снижение и профилактику MSDS у школьников. Экспериментальная группа, проходившая курс ЛФК, продемонстрировала уменьшение (39,7%) симптомов MSDS по сравнению с контрольной группой (17,3%), которая показала менее значимые изменения в этом показателе. Анализ воздействия ЛФК на уровень физической активности показал существенное пространственное улучшение в экспериментальной группе. Уровень физической активности увеличился на 35%, с $318,24 \pm 201,82$ до $485,22 \pm 182,37$. В контрольной группе изменения составили 3,2%, с $304,22 \pm 81,17$ до $314,23 \pm 226,73$. Показатель продолжительности умеренных физических нагрузок выявил положительные изменения в обеих группах. В экспериментальной группе отмечено увеличение активности на 29,8%, с $261,43 \pm 216,54$ до $372,35 \pm 189,0$. В контрольной группе показатель составил 22,1%, с $197,6 \pm 179,7$ до $224,6 \pm 269,14$. Исследование влияния интенсивных физических нагрузок на снижение MSDS показала статистически значимое улучшение на 54,5% с $194,67 \pm 323,53$ до $427,35 \pm 345,62$ в экспериментальной группе и на 26,8% с $137,21 \pm 99,53$ до $187,53 \pm 311,13$ в контрольной. Полученные нами результаты подтверждают данные существующих исследований подчеркивая высокую распространенность MSDS среди школьников, в частности, поражений шейного отдела позвоночника (36%).

Выводы. Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на развитие сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, а также способствует укреплению скелетно-мышечных тканей. В контексте роста популярности цифровых технологий и увеличения времени, проводимого за экранами, приобретает особую актуальность лечение патологий опорно-двигательного аппарата и коррекция нарушений осанки. Эргономические изменения, предусматривающие естественные движения в перерывах между учебными занятиями, например, прыжки на скакалке или упражнения на растяжку, могут способствовать решению ряда проблем, связанных с обучением. Исследование подтвердило высокую эффективность средств и методов лечебной физкультуры в отношении детей школьного возраста.

Список литературы

1. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva : World Health Organization, 2018. 104 p.
2. Murphy S., Buckle P., Stubbs D. Classroom posture and self-reported back and neck pain in schoolchildren // Applied Ergonomics. 2004. Vol. 35, № 2. P. 113-120.

УДК 615.82

ПРИМЕНЕНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МЫШЕЧНЫХ ДИСБАЛАНСОВ

Кочетков Ф.Н., Костяева В.В.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические и практические аспекты применения миофасциального релиза в системе физической культуры. Проанализированы механизмы формирования мышечных дисбалансов и возможности их профилактики средствами МФР. Обобщены данные экспериментальных исследований, подтверждающие эффективность методики в нормализации мышечного тонуса, снижении болевого синдрома и повышении двигательного контроля.

Ключевые слова: миофасциальный релиз, мышечный дисбаланс, физическая культура, профилактика.

Актуальность. Современная система физической культуры ориентирована не только на развитие двигательных качеств, но и на сохранение функционального здоровья занимающихся. Рост интенсивности тренировочных и учебных нагрузок, длительное пребывание в статических позах, несбалансированное распределение мышечной работы создают предпосылки для формирования мышечных дисбалансов. Нарушение соотношения тонуса антагонистов и синергистов постепенно изменяет двигательную координацию, снижает амплитуду движений и повышает риск травматизации.

В этих условиях особый интерес вызывает миофасциальный релиз как средство мягкого воздействия на мышечно-фасциальную систему. Его применение позволяет целенаправленно снижать избыточное напряжение, устранять триггерные зоны и восстанавливать физиологический стереотип движения. Изучение возможностей включения миофасциального релиза в структуру занятий физической культурой представляется значимым направлением профилактики мышечных дисбалансов и повышения качества двигательной подготовки.

Цель исследования: определить эффективность применения миофасциального релиза в системе физической культуры для профилактики мышечных дисбалансов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, обобщение экспериментальных данных и сравнительный анализ результатов исследований.

Результаты исследования. Миофасциальный релиз рассматривается как диагностико-терапевтическая методика, основанная на воздействии на вязко-эластические свойства мышечно-фасциальной системы. Мышца и фасция функционируют как единая структура, образующая миофасциальные цепи, обеспечивающие передачу усилия и координацию движений. При избыточной

тренировочной нагрузке либо при длительном статическом напряжении происходит локальное повышение тонуса, формирование триггерных точек и нарушение баланса между агонистами и антагонистами, что постепенно приводит к мышечным дисбалансам и искажению двигательного стереотипа [1].

Развитие миофасциального болевого синдрома сопровождается появлением уплотнений, локальной болезненности, ограничением подвижности и снижением функциональной работоспособности. Диагностическими критериями выступают наличие триггерных точек, отражённая боль и снижение амплитуды движений, что негативно отражается на качестве тренировочного процесса и результативности спортсменов [2]. При длительном сохранении подобных изменений фиксируется нарушение нейромышечной регуляции, что подтверждается данными электромиографии и стабилотриии: выявляются асимметрия тонуса, недостаточное расслабление в покое и замедленная ответная реакция мышц [3].

Экспериментальные исследования демонстрируют, что включение миофасциального релиза в реабилитационные и тренировочные программы способствует нормализации тонуса сгибателей стопы, улучшению показателей координации и снижению риска травматизма. После курса МФР отмечается статистически значимое повышение показателей мышечной активности и улучшение статокинетической устойчивости, что свидетельствует о восстановлении функционального равновесия мышечных групп [3].

В образовательной среде применение комплексов самомассажа с использованием роллов и мячей также показывает положительную динамику. В исследовании со студентами вуза выявлено достоверное снижение реактивной тревожности на 22,51%, уменьшение физического утомления на 53,03% и умственного утомления на 45,27% после четырёхнедельного включения упражнений МФР в занятия физической культурой [2]. Это указывает на системное влияние методики не только на локальное состояние мышц, но и на психоэмоциональные показатели, что опосредованно снижает риск формирования хронических мышечных зажимов.

Дополнительные данные подтверждают, что направленное применение миофасциального релиза в структуре физической реабилитации способствует уменьшению выраженности болевого синдрома по визуально-аналоговой шкале и восстановлению двигательных функций у спортсменов с признаками миофасциального болевого синдрома [2]. В сравнительных исследованиях методов воздействия на триггерные точки установлено, что мануальные техники, включая глубокий фрикционный массаж, обеспечивают выраженное снижение болевых ощущений и увеличение объёма движений, что подтверждает эффективность механического воздействия на фасциальные структуры [3].

Комплекс упражнений на основе МФР, внедрённый в учебные занятия по физической культуре, позволяет целенаправленно снижать избыточное мышечное напряжение, формировать навыки саморегуляции и предупреждать развитие дисбалансов у студентов с низкой двигательной активностью. Систематическое включение указанных приёмов в практику занятий

постепенно выравнивает функциональный баланс мышечных звеньев, повышает амплитуду движений в суставах и усиливает контроль над двигательными актами. За счёт этого миофасциальный релиз рассматривается не как вспомогательная процедура, а как самостоятельный элемент профилактического сопровождения в структуре физической культуры.

Выводы. Обобщение и критическая интерпретация современных исследований позволяют рассматривать миофасциальный релиз как действенный инструмент предупреждения мышечных дисфункций в практике физической культуры. Речь идёт не только о локальном воздействии на ткани, но и о системной коррекции – через выравнивание тонуса, деактивацию триггерных участков и восстановление согласованной работы мышечно-фасциальных линий, обеспечивающих целостность движения.

Эмпирические материалы демонстрируют положительную динамику объективных показателей: фиксируется улучшение параметров электромиографии и стабилотрии, расширяется амплитуда движений, одновременно уменьшается выраженность болевого синдрома. В совокупности эти данные подтверждают профилактический потенциал метода и его функциональную значимость в структуре оздоровительных программ.

Включение техник миофасциального релиза в учебные и тренировочные занятия обеспечивает снижение физического и психоэмоционального напряжения, повышение двигательного контроля и уменьшение риска травматизации. В результате формируется более устойчивый и физиологически обоснованный двигательный стереотип, что повышает эффективность физической подготовки и укрепляет функциональное состояние занимающихся.

Список литературы

1. Алексеев, А.М., Яворская, Е. Е. Техника миофасциального релиза и ее применение в тренировке спортсменов // Вестник магистратуры. – 2024. – № 1-3 (148). – С. 153–155.
2. Жури́н, А.В., Лощакова, Ю.А., Колесников, В. М., Корнеев, Е.В. Миофасциальный релиз как метод физической реабилитации спортсменов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – № 8. – С. 106-112. – DOI: 10.24412/2305-8404-2025-8-106-112.
3. Qonita, D.I., Arsyad, A., Ariyandy, A., Abdullah, M.M., Hasyar, A.R. A. Comparative Effectiveness of Dry Needling and Deep Friction Massage in Myofascial Pain Syndrome: an Original Research // Вестник восстановительной медицины. – 2025. – Vol. 24, № 4. – P. 44–53. – DOI: 10.38025/2078-1962-2025-24-4-44-53.

УДК 797.2: 796.06

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Кривилева С.А.

Салмова А.И.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. На сегодняшний день лица с интеллектуальными нарушениями составляют одну из самых многочисленных среди всех нозологических групп лиц с инвалидностью и ОВЗ. Для данного вида нарушений характерны стойкие органические поражения головного мозга, при которых наблюдаются множественные нарушения развития психических и познавательных процессов. Средства адаптивной физической культуры и адаптивного спорта позволяют скорректировать имеющиеся нарушения и отклонения в физическом развитии и способствовать социальной интеграции данных лиц во внешнюю среду. В данной статье рассмотрена методика обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями, построенная на основе собственного тренерского опыта.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями, плавание, тренировка, социализация.

Актуальность. Дети с нарушениями интеллектуальной деятельности обладают определенными психофизическими особенностями развития. Для них характерно стойкое нарушение познавательной деятельности, обусловленное поражением центральной нервной системы, протекание психических процессов отличается замедленностью, наблюдается трудность переключения с одного способа действия на другой (ригидность), наблюдается преобладание механической памяти (запоминание без осмысления). Внимание отличается непроизвольностью и трудностью переключения. Возникают сложности с быстрым переходом от одного вида деятельности к другому. Эмоционально-волевая сфера не соответствует возрасту. Эмоциональные реакции могут быть чрезмерно сильными, либо, наоборот, вялыми.

Физическое развитие детей с интеллектуальными нарушениями часто отстает от нормы, что обусловлено поражениями ЦНС. Для данного контингента детей характерно нарушение координации, трудности в выполнении ритмичных движений и поддержании баланса, у них движения неловкие, замедленные, часто наблюдаются сопутствующие, ненужные движения. Все перечисленные особенности развития диктуют разработку специального методического обеспечения тренировочного процесса, учитывающего все особенности развития [1].

Цель исследования: разработать методику обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями.

Результаты исследования. Была разработана методика обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями. Схема методики, представлена на рисунке 1.

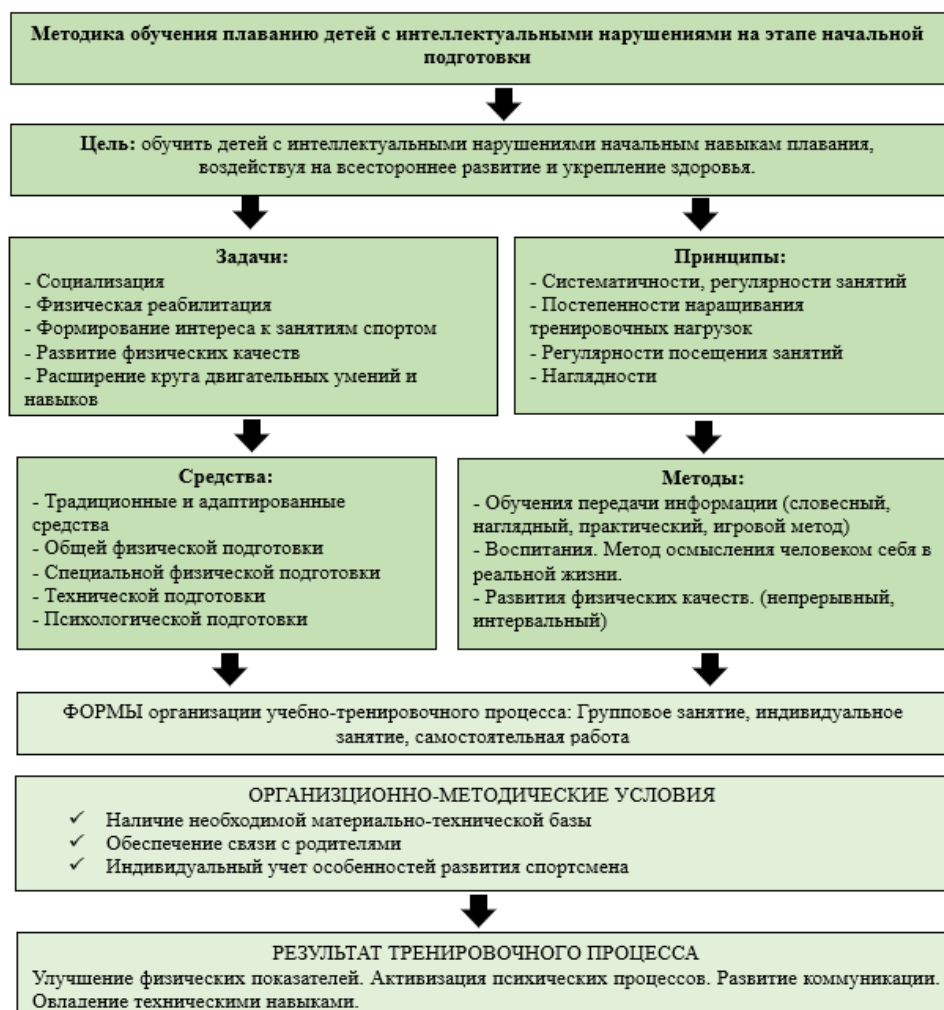


Рисунок 1 – Схема методики обучения плаванию детей с интеллектуальными нарушениями

Занятия по разработанной методике проводились 4 раза в неделю по 45 минут в течение 4 месяцев. На начальном этапе было проведено знакомство с родителями и детьми, установлен контакт и достигнуто доверительное общение.

Использование в обучении метода наглядности позволяет быстро освоить базовую технику путем выполнения основных упражнений [2]. Метод демонстрации не является универсальным, его применение зависит от уровня подготовленности обучаемых и их возрастных особенностей. При использовании имитации дети входят в образ и с удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка. Но демонстрация с помощью макетов, муляжей не показала высокой эффективности – дети теряли внимательность. Также проводились занятия в игровой форме, с постепенно нарастающей трудностью выполняемых действий.

Выводы. У детей с нарушением интеллекта хорошо развита мышечная память, что позволило им быстрее осваивать основные технические элементы в плавании. Также следует наиболее широко использовать игровой метод, к каждому ребенку необходимо проявлять индивидуальный подход. В течении двух месяцев у детей улучшился сон, во время занятий дети разгружались эмоционально, благодаря чему становились внимательнее и спокойнее. С помощью игрового, тренировочного, интервального и коррекционного метода дети освоили навыки плавания кролем на груди и кролем на спине. Перспективы дальнейших исследований включают в себя разработку и описания авторских средств учебно-тренировочного процесса для пловцов с нарушениями интеллекта.

Список литературы

1. Парфенова, Л.А. Реализация индивидуально-личностного потенциала развития детей с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, Е.В. Бурцева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 90-92.
2. Салмова, А.И. Методика начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, Н.А. Глузман // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 65-67.

УДК 796.071.4

НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Куликова М.В.

к.п.н., доцент

Руднева Л.В.

к.п.н., доцент

*Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого*

Тула, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей взаимодействия молодых специалистов (инструкторов по физической культуре) и их педагогов-наставников. Проведен анализ различных взглядов на систему наставничества, выделены условия эффективного сотрудничества наставников и стажеров.

Ключевые слова: педагог-наставник, стажер, инструктор по физической культуре, молодой специалист, профессиональное становление.

Актуальность. Профессиональное становление инструктора по физической культуре – это длительный и системный процесс, который происходит, как во время обучения в вузе, так и в процессе самостоятельной профессиональной деятельности.

В Университете Льва Толстого на протяжении нескольких лет реализуется программа ПРО-стажер, благодаря которой студенты выпускного курса в течении учебного года могут совмещать обучение в университете с работой инструктора по физической культуре. В этот важный год профессионального самоопределения студента сопровождает методист по практике, педагог-наставник, куратор, преподаватели по разным дисциплинам. Таким образом, выпускник, покидая стены университета, уже имеет определенный опыт в избранной им сфере профессиональной деятельности.

Примеряя на себя по окончании учебного заведения роль молодого специалиста, инструкторы по физической культуре продолжают адаптироваться к профессиональной деятельности, сталкиваются с новыми реалиями, страхами и вызовами. В данной ситуации оказать стажеру помощь и поддержку, поделится опытом, наладить коммуникацию в коллективе, привыкнуть к новым условиям труда призван педагог-наставник. Созданию эффективных условий сотрудничества молодого специалиста (стажера) и педагога-наставника посвящено проведенное нами исследование.

Цель исследования: изучение и анализ факторов, способствующих эффективному взаимодействию педагогов-наставников и молодых специалистов (инструкторов по физической культуре).

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие выпускники факультета физической культуры, работающие инструкторами в дошкольных образовательных организациях (стаж работы испытуемых не

превышал два года), и педагоги-наставники (стаж работы в должности инструктора по физической культуре составил более 10 лет). Основными методами исследования стали беседа, интервьюирование и анкетирование, как молодых специалистов, так и опытных педагогов-наставников.

Результаты исследования. Молодой специалист, приходя впервые на работу, испытывает большое эмоциональное напряжение, которое связано с тем, что окружающие его люди (коллеги, родители, дети) ожидают от него определенного результата профессиональной деятельности. Страх и волнение не соответствовать ожиданию еще более усиливают возникшее напряжение, не позволяют адекватно оценить свои успехи и поражения, спрогнозировать реально достижимую в профессиональной деятельности цель. Чтобы помочь молодым специалистам более адекватно оценить свою компетентность в избранной сфере деятельности нами был проведен опрос, направленный на выявление наиболее часто встречающихся ошибок в работе начинающих инструкторов по физической культуре. Как видно из результатов опроса (таблица 1), мнения молодых специалистов и педагогов-наставников в данном вопросе значительно расходятся.

Таблица 1 – Ошибки в работе начинающих инструкторов по физической культуре

Ранг (место)	По мнению педагогов-наставников	По мнению молодых специалистов
1	Не умение поддержать интерес детей в процессе всего занятия.	Не умение взаимодействовать с детьми, которые не выполняют указания педагога (могут заплакать, отказываются играть, бросают инвентарь и т.п.).
2	Низкая моторная плотность занятия, высокий процент педагогически неоправданного времени.	Не умение правильно распределить время, отводимое на выполнение ОРУ, игр, обучение основным движениям, из-за чего занятие укорачивается или удлиняется.
3	Отсутствие индивидуального подхода к детям, контроля за качеством выполнения упражнений.	Не умение руководить и направлять воспитателя, который выступает на занятии в качестве помощника.
4	Частичное (редкое) использование инвентаря, атрибутов для игр и упражнений, стимульного материала.	Не умение успокоить детей после проведения высокоэмоциональной деятельности (игры, эстафеты, речевки, имитация движений животных).
5	Неумение сосредоточить внимание на главном, выбрать необходимый тон и стиль общения.	Не умение поддерживать дисциплину на протяжении всего занятия, контролировать сразу всех детей.

Как видно из таблицы 1, молодые специалисты в большей степени опасаются потерять контроль над воспитанниками и педагогами, боятся непредвиденных ситуаций, выход из которых необходимо найти здесь и сейчас. Наставники же акцентируют внимание именно на методических приемах, которые позволят повысить интерес детей к занятиям – использование разнообразного оборудования, повышение моторной плотности занятия, привлечение внимания детей посредством правильного тона, эмоциональности речи, сюрпризных моментов.

Педагоги-наставники часто присутствуют на занятиях своих стажеров, как в качестве помощников, демонстрируя в случае необходимости нужные

педагогические приемы, помогая найти выход из сложной педагогической ситуации, так и в качестве наблюдателей. Результаты проведенного исследования показывают, что степень страха и волнения стажера во многом обусловлена сложившимися взаимоотношениями между педагогом-наставником и молодым специалистом. Исходя из этого мы предложили респондентам выделить наиболее важные личностные и профессиональные качества педагога-наставника (таблица 2).

Таблица 2 – Наиболее значимые личностные и профессиональные качества педагога-наставника

Ранг (место)	По мнению педагогов-наставников	По мнению молодых специалистов
1	эмпатия	эмпатия
2	коммуникабельность	профессионализм
3	ответственность	справедливость
4	тактичность	тактичность
5	целеустремленность	отзывчивость

Как видно из таблицы 2, на первое место, и наставники, и стажеры ставят эмпатию, как способность понимать чувства, эмоции, переживания, поступки других людей. Также мнения респондентов сошлись и в том, что наставник должен обладать тактичностью. Однако, молодые специалисты в качестве наставника все же хотят видеть справедливого, отзывчивого профессионала, в то время как опытные педагоги считают наиболее важными качествами наставника – умение общаться и нести ответственность за свои слова и поступки. Коммуникативные навыки, по мнению опытных педагогов, помогают лучше понять возникшие трудности, донести до стажера информацию таким образом, чтобы не возникло недопонимания и обид.

Еще одним из условий эффективного взаимодействия наставников и стажеров, на наш взгляд, должны стать доверительные взаимоотношения. Среди опрошенных молодых специалистов только 62% испытывают абсолютное доверие к своему педагогу-наставнику, 88% считают, что наставник способствует саморазвитию, адаптации к профессиональной деятельности, помогает осознать себя частью педагогического коллектива.

О продуктивном сотрудничестве опытных педагогов и молодых специалистов свидетельствует тот факт, что все 100% опрошенных выпускников факультета физической культуры хотели бы продолжить свое саморазвитие в избранной ими сфере профессиональной деятельности – инструктора по физической культуре.

Выводы. Наставничество, как социальный фактор, играет значительную роль в профессиональном становлении молодых специалистов, способствует адаптации и социализации стажера в избранной сфере деятельности. Психологическая помощь и поддержка, повышение мотивации, дальнейшее обучение и развитие – это лишь часть деятельности педагога-наставника, эффективность которой во многом зависит от успешного взаимодействия между опытным педагогом и начинающим стажером.

УДК 796.01

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОВЛЕЧЕНИИ УЧАСТНИКОВ СВО В АДАПТИВНЫЙ СПОРТ (НА ПРИМЕРЕ ХМАО – ЮГРЫ)

Логинова Е.Н.

Сургутский государственный университет

Сургут, Россия

БУ ДО СШ ПСР «Центр адаптивного спорта Югры»

Ханты-Мансийск, Россия

Аннотация. В статье анализируются функции субъектов межведомственного взаимодействия, направленного на создании условий для физической реабилитации участников СВО, получивших статус «инвалид» и вовлечение данной категории граждан в дальнейшем в адаптивный спорт.

Ключевые слова: участники СВО, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, межведомственное взаимодействие.

Актуальность. В связи с проведением специальной военной операции и увеличением числа ветеранов боевых действий, получивших травмы, ранения и увечья, в результате которых им был присвоен статус «инвалид», для России актуализируется задача адаптации данной категории граждан к изменившимся условиям жизни [2]. В связи с этим, особое внимание уделяется созданию условий для реабилитации, абилитации и в дальнейшем профессиональной самореализации участников СВО через использование средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (далее – АФК и АС).

Пунктом II Государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства (2021), одним из приоритетных направлений определяется необходимость вовлечения ветеранов боевых действий в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом, оказания им физкультурно-оздоровительных услуг.

Вашеобозначенное возможно только при построении эффективной системы предоставления услуг по физической реабилитации, которая позволяет не только восстанавливать утраченные жизненные навыки, но и создает предпосылки для занятий адаптивными видами спорта [3].

При выстраивании работы по вовлечению участников СВО, имеющих статус «инвалид», в занятия АФК и АС важно организовать взаимодействие и взаимосоддействие большого количества субъектов: как исполнительных органов государственной власти различного уровней, так и некоммерческих социально ориентированных организаций.

Цель исследования: проанализировать роль и функции субъектов межведомственного взаимодействия при вовлечении участников СВО в АС в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре (далее – ХМАО – Югра).

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых документов.

Результаты исследования. В ХМАО – Югре Депспорта Югры в 2023 году был утвержден Стандарт технологии вовлечения участников СВО в адаптивный

спорт, определяющий порядок межведомственного и межотраслевого взаимодействия по вовлечению участников СВО в занятия АФК и АС, состоящий из трех этапов [1]:

1 этап – выявление участников СВО путем ежедневного мониторинга выписок из ИПРА инвалидов, поступающих из бюро МСЭ, информирование и консультирование участников СВО по вопросам физической реабилитации средствами АФК и АС;

2 этап – содействие и сопровождение в получении услуг по физической реабилитации средствами АФК и АС по месту жительства;

3 этап – вовлечение ветеранов СВО в занятия адаптивными видами спорта на региональном уровне.

При реализации Стандарта осуществляется межведомственное взаимодействие различных субъектов органов власти и некоммерческих социально ориентированных организаций. Региональным оператором по вовлечению участников СВО в занятия АФК и АС является Центр адаптивного спорта Югры (далее – Центр) (таблица 1).

Таблица 1 – Субъекты межведомственного взаимодействия при вовлечении участников СВО в адаптивный спорт

Наименование субъекта	Этап	Функции при реализации Стандарта
Центр адаптивного спорта Югры	1-3	– выявление участников СВО, получивших статус «инвалид»; – организация и проведение физической реабилитации; – организация для участников СВО физкультурно-спортивных мероприятий регионального уровня; – обеспечение спортивной экипировкой и спортивным инвентарем участников СВО – членов спортивных сборных команд ХМАО–Югры. Мониторинг и контроль: – численности участников СВО, имеющих инвалидность; – численности участников СВО, вовлеченных в занятия АФК и АС; – количества проведенных в округе физкультурно-спортивных мероприятий.
Государственный фонд «Защитники Отечества»	1-3	– предоставление сведений об участниках СВО, получивших статус «инвалид», в Центр (соглашение об обмене персональных данных); – пропаганда занятий АФК и АС; – оснащение спортивным оборудованием и спортивными протезами.
Паралимпийский комитет России	1, 3	– предоставление сведений об участниках СВО, получивших статус «инвалид», в Центр (через «горячую линию»); – пропаганда занятий АФК и АС; – организация физкультурно-спортивных мероприятий для участников СВО всероссийского уровня.
Депсоцразвития Югры	1	– предоставление сведений об участниках СВО, получивших статус «инвалид», в Центр (через защищенные каналы связи).
Региональные спортивные федерации	2, 3	– формирование Календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий автономного округа; – формирование состава спортивных сборных команд Югры по адаптивным видам спорта.
Ассоциация ветеранов СВО Югры	1	– предоставление сведений об участниках СВО, получивших статус «инвалид», в Центр (соглашение о взаимодействии); – пропаганда занятий АФК и АС.
Органы управления ФКиС муниципальных образований ХМАО – Югры	2,3	– предоставление услуг по физической реабилитации средствами и методами АФК и АС; – вовлечение в занятия АФК и АС; – проведение физкультурно-спортивных мероприятий муниципального уровня; – формирование спортивной сборной команды муниципального образования.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать заключение, что на данный период времени в ХМАО – Югре создана регламентированная система межведомственного взаимодействия, направленная на вовлечение участников СВО в адаптивный спорт. Ключевую координирующую роль выполняет Центр адаптивного спорта Югры, что позволяет систематизировать проводимую работу и оценивать ее эффективность. Созданная система межведомственного взаимодействия имеет потенциал к тиражированию в других субъектах Российской Федерации для выполнения задач по вовлечению участников СВО в АФК и АС и их ресоциализации.

Однако, особенности региона, его значительная протяженность с запада на восток, значительное количество малонаселенных пунктов, часть из которых имеют сложную транспортную доступность, недостаточная обеспеченность спортивными объектами требуют выработки дополнительных механизмов вовлечения ветеранов СВО в АФК и АС. В частности, необходимы: организация занятий с использованием видеоконференцсвязи; подготовка специалистов к работе в дистанционном формате; внедрение цифровых технологий (в частности, разработка чат-бота для информирования лиц с инвалидностью о возможностях заниматься АФК и АС по месту жительства).

Список литературы

1. Логинова, Е.Н. Система вовлечения участников специальной военной операции в занятия адаптивной физической культурой и спортом в ХМАО – Югре / Е.Н. Логинова, О.В. Коржук, А.А. Киселева // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы: сб. мат-лов XXII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2024. – С. 264-266.
2. Некрасов, Д.В. Социальная адаптация ветеранов специальной военной операции через спорт / Д.В. Некрасов, А.П. Абрамов // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2025. – Т. 15, № 4. – С. 169-179.
3. Рожков, П.А. Адаптивная физическая культура и спорт – путь к новой жизни / П.А. Рожков // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. – 2025. – № 1-2 (54-55). – С. 86-89.

УДК 796.412.24

ИЗМЕНЕНИЕ СУСТАВНОГО УГЛА ПЛЕЧА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТА «БУМЕРАНГ» С ЛЕНТОЙ НА ФОНЕ УТОМЛЕНИЯ

Мархакишинова В.Н.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. Исследование выявило, что у гимнасток КМС точность воспроизведения суставного угла плеча (модель 135°) при выполнении элемента «бумеранг» с лентой находится на неудовлетворительном уровне и статистически достоверно снижается на фоне утомления после прогонов. Наиболее значительное падение точности и максимальная вариативность наблюдались при выполнении элемента в координации с поворотом «пассе».

Ключевые слова: художественная гимнастика, биомеханика, суставной угол плеча, гониометрия, утомление, пространственная точность, бумеранг с лентой, кандидат в мастера спорта.

Актуальность. Совершенствование технического мастерства в художественной гимнастике – это непрерывный процесс, требующий глубокого понимания биомеханики движений и их зависимости от различных факторов. Как отмечают И.Ю. Горская, А.Е. Аксельрод и В.О. Северюхина [1], особенную сложность на начальных этапах подготовки представляют технические элементы, связанные с бросками и ловлей предметов. Успешность их выполнения напрямую зависит от уровня сформированности компонентов точности, что становится особенно актуальным в связи с возрастающей сложностью соревновательных программ. В контексте данной проблематики, исследования О.А. Ларичевой [2], посвященные анализу техники бросков и ловли предметов спортсменками 10-14 лет, выявили, что основные трудности связаны с увеличением высоты, дальности и сложности бросков, обусловленными недостатком физических возможностей и координированности. Исследования автора А.С. Ожигановой [3] позволили определить ряд ведущих координационных способностей, критически важных для успешного освоения этого элемента, включая его исполнение в сложных условиях, например, при одновременном выполнении акробатических движений и без прямого зрительного контроля.

Таким образом, существует очевидная потребность в детализированном изучении биомеханических аспектов выполнения сложных технических элементов, таких как «бумеранг» с лентой. Особый интерес представляет исследование изменений в кинематике суставов, например, суставного угла плеча, в условиях, приближенных к реальным соревновательным, а именно – на фоне физического утомления. Это позволит не только глубже понять природу возникающих затруднений, но и послужит основой для разработки более эффективных методических приемов и коррекционных упражнений, направленных на оптимизацию техники и повышение стабильности выполнения элемента.

Цель исследования: является выявление и анализ изменений в суставном угле плеча при выполнении гимнастками элемента «бумеранг» с лентой в условиях нарастающего физического утомления.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели было проведено исследование с участием 12 гимнасток, выступающих по программе кандидата в мастера спорта ($n=12$). Участницы выполняли элемент «бумеранг» с лентой, включающий движение назад и осуществляемый без прямого зрительного контроля, в сочетании с акробатическим элементом, такими как кувырок вперед, а также подбивным прыжком, поворотом «пассе» и равновесием «пассе». Ключевым методом исследования являлась гониометрия, специально адаптированная для измерения суставного угла плеча. Измерения проводились в два этапа. До начала интенсивной тренировочной нагрузки: фиксировались базовые показатели суставного угла плеча в начале основной части занятия, когда спортсменки еще не подверглись существенному утомлению. После прогонов: проводились повторные измерения после выполнения серии упражнений (прогонов), имитирующих соревновательную нагрузку. Данный подход позволил оценить степень влияния утомления на биомеханику движения в плечевом суставе спортсменок при выполнении сложного элемента.

Результаты исследования. Рассматривались, бумеранг лентой движением назад (без зрительного контроля) при выполнении акробатического элемента кувырок вперед, подбивной прыжок, поворот «пассе», равновесие «пассе». Исследовалось 12 гимнасток, выступающих по программе кандидата в мастера спорта ($n=12$). Применялся метод гониометрии, для измерения суставного угла плеча до начала интенсивной (основной части занятия) тренировки и после прогонов (таблица 1). Различия показателей стабильности суставного угла плеча при выполнении элемента (бумеранг) лентой в координации с кувырком вперед, а также подбивным прыжком, поворотом и равновесием «пассе» статистически достоверны ($p<0,05$) После прогона на фоне утомления, показатели стабильно были снижены у всех гимнасток

Таблица 1 – Результаты оценки суставного угла плеча при выполнении элемента (бумеранг) с лентой у гимнасток, выступающих по программе кандидата в мастера спорта ($n=12$, °)

Способ выполнения бумеранга лентой	До прогона		После прогона		Статистический вывод, t
	M±m	±δ	M±m	±δ	
Кувырок вперед	102,25±6,32	21.9	64,31±5,25	18.2	$p<0,005$
Подбивной прыжок	115,63±5,75	19.9	89,56±4,85	16.8	$p<0,005$
Поворот «пассе»	94,36±7,43	25.7	52,81±8,55	29.6	$p<0,005$
Равновесие «пассе»	128,42±5,46	18.9	104,64±6,21	29.6	$p<0,005$

Большое стандартное отклонение (особенно для поворота «пассе») указывает на **высокую индивидуальную вариативность** среди гимнасток. После прогона разброс результатов (δ) чаще всего уменьшается, но среднее значение при этом сильно падает, что говорит о **систематическом снижении угла у всей группы** из-за утомления.

До прогона точность воспроизведения угла варьируется от относительно высокой (95,1% для равновесия) до низкой (69,9% для поворота). В среднем по четырем элементам гимнастики не добивают ~18,4% от требуемого угла (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки точности воспроизведения суставного угла плеча при выполнении элемента (бумеранг) с лентой у гимнасток, выступающих по программе кандидата в мастера спорта (n=12, %)

Способ выполнения бумеранга лентой	До прогона	После прогона	Статистический вывод, t
	М	М	
Кувырок вперед	75,5	47,6	p<0,005
Подбивной прыжок	85,7	66,3	p<0,005
Поворот «пассе»	69,9	39,1	p<0,005
Равновесие «пассе»	95,1	69,64	p<0,005

После прогона на фоне утомления точность резко падает. Отклонение возрастает в среднем до ~42,4%. Хуже всего сохраняется угол в связке с поворотом «пассе» (отклонение 60,9%).

В результате проведенного исследования гимнасток, выступающих по программе кандидата в мастера спорта с лентой, было выявлено, что точность воспроизведения пространственных характеристик суставного угла, относительно модельных (135°) на удовлетворительном уровне (ниже 50%).

На основе проведенного исследования были разработаны методические приемы и корректирующие упражнения. Так для совершенствования пространственной точности и стабильности выполнения элемента (бумеранга) с лентой использовались угломеры, ориентиры на полу и стене.

Выводы. Полученные данные являлись объективными данными о том, как динамика движений в плечевом суставе трансформируется по мере увеличения нагрузки на организм, что является важным шагом для понимания механизма формирования ошибок и разработки более эффективных тренировочных программ.

Список литературы

1. Горская, И.Ю. Критерии оценки точности выполнения бросков в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки / И.Ю. Горская, А.Е. Аксельрод, В.О. Северюхина // Наука в современном информационном обществе : Материалы XII международной научно-практической конференции, North Charleston, USA, 19–20 июня 2017 года. Том 1. – North Charleston, USA: CreateSpace, 2017. – С. 51-53. – EDN ZBJEXR.
2. Ларичева, О.А. совершенствование техники бросков и ловли предметов спортсменок 10-14 лет в художественной гимнастике / О.А. Ларичева // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : Сборник материалов IV-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 23–24 октября 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. – С. 43-46. – EDN XZMXUC.

3. Ожиганова, А.С. Формирование базовых навыков выполнения «бумеранга» лентой в художественной гимнастике в соответствии с координационным профилем упражнений / А.С. Ожиганова // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры и докторантуры. – Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2024. – С. 32-36. – EDN BRADWU.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ СМГ И ИХ КОРРЕКЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФВ

Минникаева Н.В.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В контексте биопсихосоциального подхода актуально исследование особенностей эмоционального интеллекта у студентов специальной медицинской группы (СМГ). В результате диагностики по методикам Н. Холла у данной категории обучающихся обнаружена характерная диссоциация компонентов – высокий уровень эмоциональной осведомленности сочетается со сниженными навыками управления эмоциями. На основе выявленного профиля предложены средства коррекции в рамках дисциплины «Физическая культура», включающие интеграцию дыхательных и телесно-ориентированных практик в групповой формат занятий. Реализация данных мер направлена на гармонизацию психоэмоционального состояния студентов СМГ.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, специальная медицинская группа, телесно-ориентированные и дыхательные практики.

Актуальность. В настоящее время в науке подтверждена эффективность применения биопсихосоциальной модели здоровья, в ней важное значение придается компонентам: физическое, психологическое и социальное здоровье [2]. В процессе физического воспитания (ФВ) в вузе со студентами специальной медицинской группы (СМГ) необходимо уделять внимание психологическому комфорту, так как во многом у людей с отклонениями в состоянии здоровья успех выздоровления зависит от эмоционального состояния. Для студентов СМГ эмоциональный интеллект (ЭИ) является инструментом, позволяющим «слышать свои и чужие чувства и эмоции», уметь их конструктивно выражать и корректировать поведение в случае необходимости. Понимание особенностей структуры ЭИ у данной категории студентов позволит применять средства ФВ (телесно-ориентированные и дыхательные практики), рамках дисциплины «Физическая культура».

Цель исследования: выявить особенности компонентов эмоционального интеллекта у студентов СМГ и определить средства их коррекции в процессе физического воспитания.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 25 студентов 1-2 курсов, отнесенных к СМГ (подгруппа «А»). Для комплексной диагностики уровня развития ключевых компетенций ЭИ применялся «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла, оценивающий пять шкал:

- 1) Эмоциональная осведомленность;
- 2) Управление своими эмоциями;
- 3) Само-мотивация;
- 4) Эмпатия;
- 5) Распознавание эмоций других людей.

Для углубленного анализа межличностного поведения, отражающего проявления ЭИ в социальном контексте, использовалась методика диагностики ЭИ Н.Холла. Для анализа данных применялись методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ профиля эмоционального интеллекта (по Н. Холлу) показал диссоциацию в развитии ключевых компонентов ЭИ у студентов СМГ. Наиболее выраженным оказался показатель «эмоциональной осведомленности» (средний балл – 10,8), что свидетельствует о развитой способности к рефлексии, точному распознаванию и называнию своих эмоциональных состояний. В то же время наиболее компонент «управление своими эмоциями» выявил свою недостаточность для социальной адаптации (средний балл – 7,1). Показатели по шкалам «само-мотивации» (8,8), «эмпатии» (9,2) и «распознавания эмоций других» (8,5) находятся на среднем уровне (таблица).

Полученный структурный дисбаланс («высокая чувствительность – низкий контроль») имеет практическое значение для педагогического процесса ФВ. Высокая эмоциональная осведомленность является сильной стороной, однако дефицит навыков управления эмоциями делает студентов СМГ уязвимыми к стрессу, усиливает переживание физических ограничений и может провоцировать социальную самоизоляцию на занятиях ФВ.

Таблица 1 – Уровень развития компонентов ЭИ у студентов СМГ

Показатели	$X \pm Sx$ (x – среднее значение, Sx – ошибка среднего)	Уровень
Эмоциональная осведомленность	10,8 $\pm$ 1,2	Средний
Управление своими эмоциями	7,1 $\pm$ 2,4	Низкий
Эмпатия	9,2 $\pm$ 1,7	Средний
Распознавание эмоций других	8,5 $\pm$ 1,1	Средний
Самомотивация	8,8 $\pm$ 2,0	Средний

В ходе собственной экспериментальной работы были определены средства коррекции ЭИ в рамках занятия по физического воспитанию:

Дыхательные практики (брюшное дыхание, техники удлиненного выдоха – 4/8) как инструмент для снижения психофизиологического возбуждения в ситуациях напряжения.

Телесно-ориентированные упражнения (методы «заземления», элементы функциональной интеграции М. Фельденкрайза, скан тела), направленные на осознание связи между мышечным напряжением и эмоциональным состоянием и обучение расслаблению [1].

Выводы. Исследование подтвердило наличие специфической структуры эмоционального интеллекта у студентов СМГ, характеризующейся выраженным дисбалансом между компонентами. Целенаправленное использование в учебном процессе по ФВ дыхательных и телесно-ориентированных практик, интегрированных в групповую работу, может служить эффективным средством коррекции ЭИ.

Список литературы

1. Минникаева, Н.В. Коррекция психоэмоционального состояния студентов специальной медицинской группы (а) средствами телесных практик / Н.В. Минникаева, О.В. Защирина, Н.А. Медина Бракамонтес // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 11. – С. 39-41. – EDN NNUNQH.
2. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine// URL: <http://www.jstor.org/stable/1743658>

УДК 796:6

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Митусова Е.Д.

к.п.н, доцент

Мельник Я.В.

Государственный социально-гуманитарный университет

Коломна, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по применению высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) в физической подготовке старшеклассников. Установлено, что 12-недельная программа ВИИТ на основе протокола «Табата» достоверно улучшила показатели силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся. Результаты исследования обосновывают целесообразность интеграции ВИИТ в школьную программу физического воспитания для комплексного развития физических качеств учащихся.

Ключевые слова: высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ), старшеклассники, физическая подготовленность, педагогический эксперимент, физические качества, функциональное состояние.

Актуальность исследования. Современная система образования характеризуется значительным увеличением учебной нагрузки на старшеклассников, что закономерно приводит к снижению их двигательной активности и развитию гиподинамии. В этих условиях традиционные подходы к физическому воспитанию зачастую оказываются недостаточно эффективными для комплексного развития физических качеств и поддержания здоровья учащихся в условиях ограниченного времени уроков физкультуры. В связи с этим поиск высокоэффективных и времясберегающих методик физической подготовки является одной из приоритетных задач современной педагогики и спортивной науки.

Одним из перспективных направлений является применение высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ). Мета-анализ, проведенный с участием 577 молодых спортсменов, подтверждает, что ВИИТ приводит к достоверному, хотя и умеренному, улучшению показателей максимального потребления кислорода (VO_{2max}) [1]. При этом наиболее значительные положительные изменения наблюдаются в показателях нервно-мышечной производительности. Как показал систематический обзор [6], школьные программы ВИИТ способствуют существенному росту результатов в прыжковых тестах, подтягиваниях и упражнениях на пресс.

Важным преимуществом ВИИТ является его положительное влияние на морфофункциональное состояние организма. Установлено, что ВИИТ способствует значительному улучшению метаболического здоровья: снижению инсулинорезистентности (НОМА-IR) на 29.2%, повышению уровня

адипонектина на 35.8% и улучшению липидного профиля у подростков с избыточной массой тела. Вместе с тем, данные о влиянии на состав тела неоднозначны: в то время как у подростков с ожирением отмечается снижение жировой массы [4], у их сверстников с нормальным весом наблюдается рост мышечной массы [1], что подчеркивает необходимость учета исходных данных при оценке эффективности методики.

Несмотря на растущее количество зарубежных исследований, вопрос оптимизации физической подготовки российских старшеклассников средствами ВИИТ, с учетом гендерных особенностей и вариативности протоколов, остается недостаточно изученным. Выявленные в обзоре противоречия, особенно в отношении кардиореспираторных показателей и состава тела [5], а также высокая практическая применимость ВИИТ в условиях школьного расписания [2], обуславливают необходимость проведения собственного педагогического эксперимента для верификации эффективности конкретных ВИИТ-программ в отечественной образовательной среде.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовки и улучшение физиологических показателей старшеклассников средствами ВИИТ тренировок.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент с использованием комплекса методов, включавшего тестирование физических качеств, анализ физиологических параметров и педагогическое наблюдение. *Программа высокоинтенсивных интервальных тренировок.* Программа ВИИТ для ЭГ была разработана с учетом данных современных исследований [5] и внедрялась в учебный процесс в течение 12 недель. Тренировки проводились 2 раза в неделю и интегрировались в основную часть урока, заменяя традиционные общеразвивающие упражнения. Методы оценки физической подготовленности и функционального состояния. Для оценки эффективности применяемой методики все участники прошли тестирование до начала эксперимента (входной контроль) и после его завершения (выходной контроль).

Результаты исследования. Проведенный педагогический эксперимент позволил получить объективные данные, свидетельствующие о значительном влиянии 12-недельной программы высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) на уровень физической подготовленности и функциональное состояние учащихся старших классов. Сравнительный анализ результатов входного и выходного тестирования демонстрирует четкую положительную динамику во всех исследуемых параметрах в экспериментальной группе (ЭГ), в то время как в контрольной группе (КГ), занимавшейся по стандартной программе, значимых изменений не выявлено.

Наиболее выраженный прирост наблюдается в показателях силовой выносливости. У юношей ЭГ количество подтягиваний на высокой перекладине достоверно увеличилось на 18,8% ($p < 0,001$), а у девушек ЭГ количество отжиманий возросло на 20,0% ($p < 0,001$). Столь значительное улучшение можно объяснить комплексным воздействием ВИИТ на мышечный аппарат, так как использованные функциональные упражнения (берпи,

отжимания, воздушные приседания) требовали постоянной работы с собственным весом в режиме высокой интенсивности.

Существенное улучшение зафиксировано в развитии скоростно-силовых качеств. Результаты в прыжке в длину с места улучшились на 5,4% у юношей и на 4,7% у девушек ($p < 0,001$). Этот факт согласуется с данными систематического обзора [1], который также отмечает значительные эффекты ВИИТ в отношении прыжковых тестов. Полученные улучшения, вероятно, связаны с нейромышечной адаптацией и повышением мощности, развиваемой при выполнении взрывных движений, которые являются неотъемлемой частью ВИИТ-протокола.

Значительный прогресс отмечен и в показателях выносливости. Время преодоления дистанции 1000 метров сократилось в ЭГ на 5,0% у юношей и на 4,8% у девушек ($p < 0,001$). При этом в КГ изменения были статистически незначимыми. Наблюдаемое улучшение аэробной выносливости, несмотря на анаэробную направленность большинства упражнений в протоколе Табата, может объясняться комплексной адаптацией кардиореспираторной системы и метаболическими изменениями, индуцированными высокоинтенсивными нагрузками.

Важным результатом является достоверное улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. ЧСС в покое в ЭГ снизилась на 5,8% у юношей и на 5,5% у девушек ($p < 0,001$), что указывает на повышение экономичности работы сердца и является маркером улучшения общей физической формы. Отсутствие существенной динамики в КГ подтверждает, что положительные изменения в ЭГ являются следствием именно примененной методики ВИИТ.

Выводы. Регулярное включение высокоинтенсивных интервальных тренировок в структуру уроков физической культуры не только безопасно, но и приводит к системному улучшению ключевых компонентов физической подготовленности учащихся. Наблюдаемый синхронный прогресс в силовых, скоростных и аэробных возможностях подростков, подкрепленный объективными метриками, указывает на запуск комплексных адаптационных процессов в организме. Снижение частоты сердечных сокращений в покое служит дополнительным подтверждением позитивного функционального сдвига со стороны кардиореспираторной системы. Эти факты в совокупности формируют прочное основание для рассмотрения ВИИТ не как эпизодической методики, а в качестве полноценного и результативного элемента школьной программы физического воспитания, способного удовлетворить современные требования к развитию физических качеств подрастающего поколения.

Список литературы

1. Bauer N., Sperlich B., Holmberg H., Engel F.A. Effects of High-Intensity Interval Training in School on the Physical Performance and Health of Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analysis // Sports Medicine – Open. – 2022. – Vol. 8. – № 1. – P. 1-20. – DOI: 10.1186/s40798-022-00437-8.
2. Domaradzki J., Koźlenia D., Popowczak M. Prevalence of Positive Effects on Body Fat Percentage, Cardiovascular Parameters, and Cardiorespiratory Fitness After 10-Week High-

Intensity Interval Training in Adolescents // Biology. – 2022. – Vol. 11. – № 3. – P. 424. – DOI: 10.3390/biology11030424.

3. González-Gálvez N., López-Gil J., Espeso-García A., Abenza-Cano L., Mateo-Orcajada A., Vaquero-Cristóbal R. Effectiveness of High Intensity and Sprint Interval Training on Metabolic Biomarkers, Body Composition, and Physical Fitness in Adolescents: Randomized Controlled Trial // Frontiers in Public Health. – 2024. – Vol. 12. – P. 1425191. – DOI: 10.3389/fpubh.2024.1425191.

4. Сиделев П., Федотова Е. Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки. – Litres, 2024.

5. Кошелева М.В., Чернова Е.Д. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на физическое здоровье студентов Тольяттинского государственного университета // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 4 (194). – С. 232-239.

6. Митусова Е.Д., Внукова П.А. Развитие выносливости старшеклассников на уроках физической культуры средствами круговой тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 12. – С. 77-77.

7. Михайлова С.Р., Муфтахетдинова К.О. Оценка показателей физического развития старшеклассников. – 2024.

УДК 615.825

КОРРЕКЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ГЕМИПАРЕТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА

Модник В.В., Лукина О.А.

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по внедрению подобранного комплекса блоков физических упражнений с использованием суставной гимнастики, арт-терапии и механотерапии в процесс физической реабилитации детей с гемипаретической формой детского церебрального паралича в условиях стационара в отделении медицинской реабилитации, физиотерапии и лечебной физической культуры.

Ключевые слова: физическая реабилитация, детский церебральный паралич, коррекция мелкой моторики.

Актуальность. В настоящее время более половины случаев (60%) инвалидности в детском возрасте в России отводится поражениям нервной системы, из которых в 24% случаев причиной является детский церебральный паралич [1]. Нарушения двигательной функции верхней конечности, в том числе мелкой моторики, возникающие вследствие данных патологий, существенно затрудняет самообслуживание и оказывает серьезное влияние на качество жизни человека [2]. В этой связи поиск новых и совершенствование существующих способов коррекции мелкой моторики становится все более актуальным.

Цель исследования: способствовать коррекции мелкой моторики верхних конечностей у детей младшего школьного возраста с гемипаретической формой детского церебрального паралича посредством подобранного комплекса блоков физических упражнений.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ выписок из медицинских карт, педагогический эксперимент, тестирование: тест оппозиции большого пальца (тест Капанджи), тест Френчай и тест «кубики и коробка», математико-статистическая обработка данных.

Результаты исследования. Исследование выполнено на базе ГОБУЗ Областной детской клинической больницы Великого Новгорода, отделении медицинской реабилитации, физиотерапии и лечебной физической культуры. В группу исследуемых вошли 6 детей в возрасте 7-10 лет с гемипаретической формой детского церебрального паралича, с каждым из которых было проведено 15 ежедневных занятий.

В ходе исследования был разработан комплекс физических упражнений для коррекции мелкой моторики верхних конечностей, состоящий из трех блоков, на выполнение которых отводилось 10-15 минут времени занятия.

Первый блок включает пальчиковую и суставную гимнастику для подготовки пальцев кисти к дальнейшей более сложной и мелкой работе.

Второй блок комплекса включает игры, способствующие коррекции мелкой моторики, а также развитию более точного выполнения движений. Среди них игры: «башенка из брусков», «надень колечко на цилиндр», «наполни стакан» (можно использовать как воду, так и мелкую крупу). Помимо этого, второй блок также включает игры на системе для активной реабилитации верхних конечностей и развития мелкой моторики «ОРТОРЕНТ МОТОРИКА». В комплекс включены игры второго уровня сложности – игра «подбери пару» и «городки».

Третий блок направлен на улучшение пластичности пальцев рук и улучшение осознательных ощущений, чтобы чувствовать предмет в руках и правильно работать с ним. В блок включены более сложные упражнения на мелкую работу рук, а также задания с элементами арт-терапии – аппликации из пластилина, сортировка бусин, игра «что в мешке?» и создание рисунка по точкам.

На рисунке 1 представлены сравнительные результаты тестирования каждого ребёнка по тесту Капанджи. У всех исследуемых отмечается положительная динамика результатов.

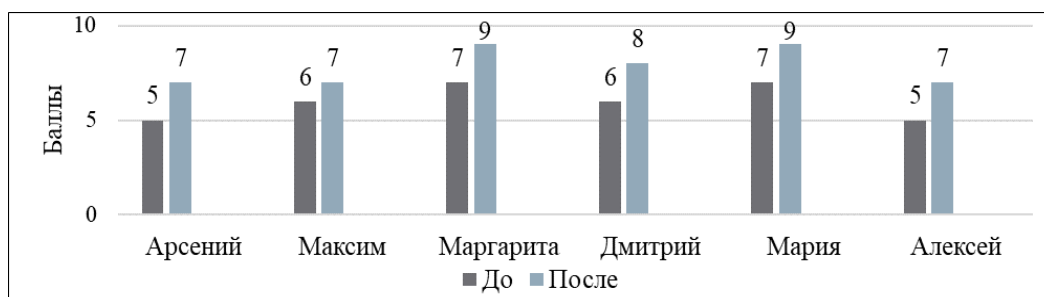


Рисунок 1 – Результаты тестирования по тесту Капанджи (Total Opposition Test) до и после применения комплекса физических упражнений

По результатам теста Френчай также зафиксировано улучшение результатов занимающихся, что графически представлено на рисунке 2.

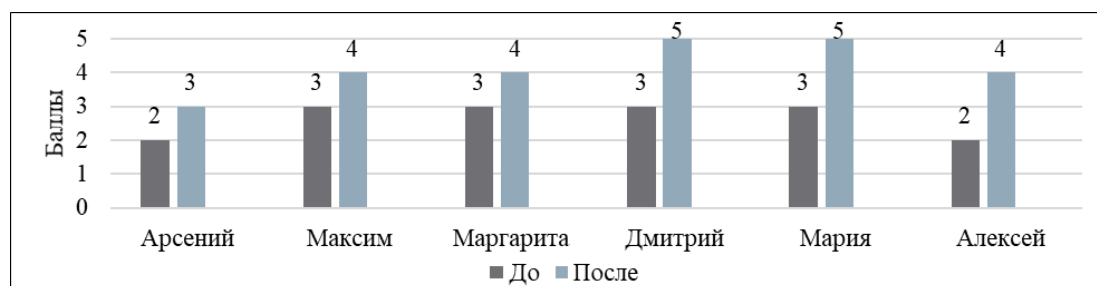


Рисунок 2 – Результаты тестирования по тесту Френчай (The Frenchay Arm Test, FAT) до и после применения комплекса физических упражнений

Повышение баллов в повторном тестировании свидетельствует об улучшении функциональности верхних конечностей (показатели среднего значения возросли на 32%).

На рисунке 3 представлены результаты теста «кубики и коробка». У всех занимающихся отмечается улучшение исходного результата, а среднее значение по группе возросло на 13,6 балла к завершению эксперимента (с 30 до 43,6 балла).

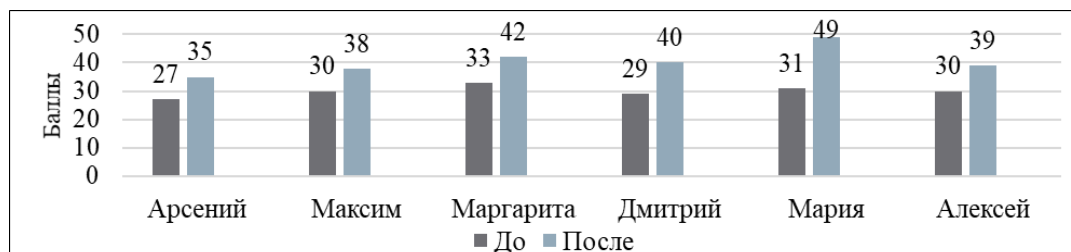


Рисунок 3 – Результаты тестирования по тесту «кубики и коробка» (Box and Block Test) до и после применения комплекса физических упражнений

В таблице 1 представлены сводные результаты тестирования по группе по всем тестам и результаты математико-статистической обработки.

Таблица 1 – Сравнение результатов тестирования до и после эксперимента

Наименование тестирования	До применения комплекса	После применения комплекса	P-value	Вывод
Тест Капанджи	$6,2 \pm 0,4$	$8 \pm 0,4$	0,026	$P < 0,05$
Тест Френчай	$2,8 \pm 0,2$	$4,2 \pm 0,3$	0,032	$P < 0,05$
Тест кубики и коробка	30 ± 1	$43,6 \pm 2$	0,035	$P < 0,05$

Выводы. Подобранный комплекс физических упражнений способствует эффективной коррекции мелкой моторики у детей с гемипаретической формой детского церебрального паралича, о чем свидетельствует положительная динамика результатов тестирования по всем тестам. Результаты по тесту Капанджи улучшились на 1,8 балла с $6 \pm 0,4$ баллов до $7,8 \pm 0,4$ балла ($P = 0,026$). По тесту Френчай зафиксировано улучшение результата занимающихся на 1,6 балла – с $2,6 \pm 0,2$ баллов до $4,2 \pm 0,3$ баллов ($P = 0,032$). По тесту «кубики и коробка» результат был улучшен на 12,8 балла с $30 \pm 0,8$ баллов до $42,8 \pm 1,8$ балла ($P = 0,035$). Результаты по всем тестам являются статистически достоверными ($P < 0,05$).

Список литературы

1. Бут-Гусаим, В.В. Восстановление мелкой моторики кисти у пациентов с парезами центрального генеза / В.В. Бут-Гусаим, А.С. Ярош, Л.А. Пирогова, В.Н. Павлоградский // Журнал ГрГМУ. – 2020. – №4. – С. 417-423.
2. Мамедова, М.Н. Распространенность и динамика заболеваемости детским церебральным параличом / М.Н. Мамедова // Эффективная фармакотерапия. – 2025. – №21 (18). – С. 12-14.

УДК 797.2-056.34-053.2

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Мосина А.А.

*Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого
Тула, Россия*

Аннотация. Рассмотрены инновационные технологии, повышающие эффективность адаптивного плавания и водной терапии у детей с ментальными нарушениями. Предложена классификация технологических решений: цифровая визуально-сценарная поддержка, сенсорный мониторинг и биологическая обратная связь, технологии управления рисками. Сформулированы требования к внедрению технологий с учетом когнитивных ограничений и сенсорной чувствительности ребенка.

Ключевые слова: адаптивное плавание, водная терапия, РАС, носимые датчики, водная безопасность.

Актуальность. Дети с ментальными нарушениями (включая расстройства аутистического спектра (РАС) и интеллектуальные нарушения) часто нуждаются в целенаправленном формировании водной компетентности и правил безопасности. Эпидемиологические данные указывают, что у детей и подростков с РАС риск фатальных исходов при несчастных случаях на воде остается значимым, что требует сочетания обучения плаванию с организационными мерами надзора и средствами профилактики утопления [3]. Одновременно водная среда создает условия для сенсомоторной коррекции и постепенного освоения движений; это делает адаптивное плавание перспективной реабилитационной практикой при условии научно обоснованной методики и контроля риска.

Цель исследования: систематизировать инновационные технологии адаптивного плавания для детей-инвалидов с ментальными нарушениями и определить принципы их внедрения.

Методы исследования. Проведен аналитический обзор отечественных и зарубежных публикаций 2010-2025 гг. по адаптивному плаванию и акватической терапии у детей с РАС и интеллектуальными нарушениями, а также по применению носимых сенсоров и систем обратной связи в водной среде [1, 2]. При поиске учитывались ключевые слова «aquatic therapy», «adaptive swimming», «autism», «intellectual disability», «wearable», «biofeedback» и их русскоязычные аналоги; включались работы с описанием протоколов занятий и измеряемых исходов. Синтез выполнен методом тематического контент-анализа с выделением технологических кластеров и показателей оценки эффективности.

Результаты исследования. Обзорные исследования свидетельствуют, что акватическая терапия и структурированные программы обучения плаванию у детей и подростков с инвалидностью, включая РАС, преимущественно

направлены на развитие водной компетентности, координации и поведенческой саморегуляции, однако протоколы и набор исходов существенно варьируют [2]. Отдельный пласт работ посвящен применению носимых сенсоров и систем обратной связи для оперативного контроля техники и нагрузки в плавании; наиболее перспективными считаются решения реального времени, позволяющие фиксировать темп/частоту и асимметрию движений, а также отдельные физиологические показатели [1]. При этом доказательная база неоднородна по дизайнам и исходам, что требует стандартизации показателей и объективной фиксации прогресса при внедрении технологий.

По результатам синтеза выделены три группы инновационных технологий; их сводная характеристика представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Технологии, функции и показатели оценки (сводно).

Технология	Функция в обучении	Ключевые эффекты/метрики и ограничения
Цифровая визуальная поддержка	Структурирование; подсказки	Соблюдение инструкций; метрики: чек-лист, уровень помощи; риск: сенсорная перегрузка [2].
Сенсорный мониторинг и биофидбек	Контроль техники/нагрузки; обратная связь	Метрики: ЧСС, темп/частота, асимметрия; риск: переносимость/надежность датчиков [1].
Управление рисками	Доступ; надзор; предупреждение	Метрики: инциденты, время реагирования; риск: ложные срабатывания, этика наблюдения [3].

Практическая реализуемость технологий определяется подготовкой персонала, поэтапной апробацией решений и выбором метрик оценки (табл. 1). Этические требования включают информированное согласие родителей (законных представителей), конфиденциальность данных и профилактику сенсорной перегрузки; мониторинг должен повышать безопасность и предсказуемость занятия, не усиливая стресс ребенка.

Выводы:

1) Адаптивное плавание и водная терапия обладают доказательным потенциалом в повышении водной компетентности у детей с ментальными нарушениями при структурированном обучении и индивидуализации [2].

2) Инновационные технологии целесообразно внедрять комплексно и поэтапно: цифровая визуальная поддержка + сенсорный мониторинг и «мягкая» обратная связь + инструменты управления рисками, дополняющие надзор [1, 2, 3].

3) Приоритет безопасности и учет сенсорной чувствительности определяют выбор технологий: минимизация стимулов, единый код подсказок, поэтапность, объективная фиксация прогресса и регламент надзора [3].

4) Перспективность технологизации требует сопоставления эффектов и ограничений устройств, стандартизации исходов и соблюдения этических и правовых требований при работе с детьми с инвалидностью [2].

Список литературы

1. Morais, J.E. Wearables in swimming for real-time feedback: a systematic review / J.E. Morais, J.P. Oliveira, T. Sampaio, T.M. Barbosa // Sensors. – 2022. – Vol. 22. – No. 10. – Art. 3677. – DOI 10.3390/s22103677.

2. Ogonowska-Slodownik, A. Aquatic therapy in children and adolescents with disabilities: a scoping review / A. Ogonowska-Slodownik, Z. Sliwinski [и др.] // Children. – 2024. – Vol. 11. – No. 11. – Art. 1404. – DOI 10.3390/children11111404.

3. Peden, A.E. Autism spectrum disorder and unintentional fatal drowning of children and adolescents in Australia / A.E. Peden, R.C. Franklin, J.H. Pearn [и др.] // Archives of Disease in Childhood. – 2020. – Vol. 105. – No. 9. – P. 869–874. – DOI 10.1136/archdischild-2019-318658.

УДК 796.42

ЭФФЕКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ПЕРВОКУРСНИКОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Надёжина Н.В.

к.п.н.

*Азово-Черноморский инженерный институт –
филиал ФГБОУ ВО ДонГАУ
Зерноград, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования координационной лестницы как современного инвентаря для эффективной тренировки двигательных качеств юношей на учебных занятиях по физической культуре. Анализируется влияние упражнений с координационной лестницей на развитие скорости, координации и скоростной выносливости.

Ключевые слова: координационная лестница, студенты, физическая подготовка, координация движений.

Введение. Оценивая уровень физической подготовленности первокурсников, преподаватели вузов видят, что юноши, обучающиеся в одной академической группе, могут иметь огромные различия в уровне физической подготовленности: 8-10% студентов занимается спортом с детства, а кто-то не имел даже систематических уроков школьной физкультуры [2]. У слабо тренированных юношей нет интереса к занятиям, иногда даже присутствует некоторое почёркнутое пренебрежение, за которым на самом деле кроется психологический дискомфорт, страх быть осмеянным сверстниками за свою неловкость или физическую слабость, страх подвести команду, оказаться непопулярным в коллективе

Несформированная в раннем детстве координация движений требует усиленной тренировки в подростковом и юношеском возрасте [1]. Координационная лестница является универсальным инструментом для работы с широким диапазоном уровней физической подготовленности. В настоящее время она используется как в тренерской работе по различным видам спорта, так и в оздоровительной и общеобразовательной физической культуре.

Цель исследования: определить эффективность воздействия тренажера «координационная лестница» на скоростные и координационные способности первокурсников сельскохозяйственного вуза.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено в 2024-2025 учебном году, в нём приняло участие 44 первокурсника факультета среднего профессионального образования. Опрос участников исследования показал, что ранее с координационной лестницей регулярно в спортивных секциях работали только 10% группы.

В октябре и апреле участниками эксперимента были выполнены контрольные упражнения «Бег на 100 м» и «Челночный бег 10×10».

Упражнения выполнялись на открытой площадке, в процессе занятий по разделу программы «Лёгкая атлетика». Выполнение бега на 100 м, как и все контрольные упражнения, мы оцениваем по уровням, без выставления отметок по школьной пятибалльной системе. Опыт работы показывает, что такой способ меньше демотивирует слабо подготовленных студентов, побуждая их перейти на более высокий уровень от имеющегося. По челночному бегу никаким образом оценка не выставлялась, так как такого норматива в программе нет, только была посчитана фактическая разница во времени между гладким и челночным бегом на 100 м.

С ноября по март занятия проводились в спортивных залах, по разделам программы «Гимнастика» и «Спортивные игры». В занятия было включено несколько групп упражнений с использованием тренажера «координационная лестница», каждая из которых решала свои задачи. Они в соответствии с целями конкретного занятия включались в подготовительную или основную его часть (рисунок 1).

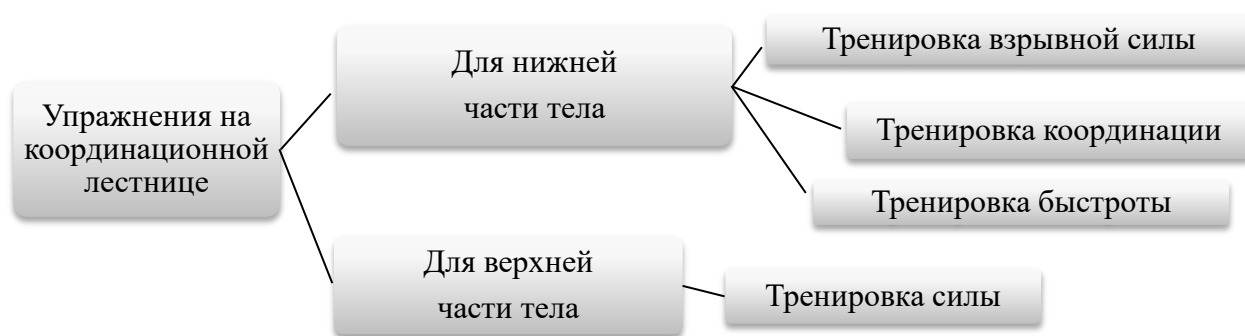


Рисунок 1 – Варианты применения тренажёра

В апреле, по возвращении к занятиям на открытой площадке, были повторно выполнены контрольные упражнения, проведено сравнение с осенними результатами.

Результаты исследования. Разница осенних и весенних результатов представлена на диаграмме рисунка 2.

По результатам гладкой стометровки значительно увеличилось количество результатов среднего уровня. Особенно порадовало уменьшение процента юношей, показывавших очень слабые результаты, многие из них перешли с уровня «низкий» хотя бы на уровень «ниже среднего».

Разница во времени пробегания челночного бега 10×10 м и бега на 100м в октябре в среднем по группе испытуемых составила 18,1 секунды. с распределением в промежутке от 15,4 до 20,2 секунд. В апреле показатели заметно улучшились, разница пробегания двух дистанций находилась в промежутке от 14,2 до 18,3секунд, в среднем составила 15,6 секунд.

На занятиях с использованием координационной лестницы у студентов присутствует устойчивый интерес, лёгкая соревновательность без жёсткой конкуренции, позитивный эмоциональный фон [3]. По результатам педагогического наблюдения очевидно, что даже слабо тренированные юноши

по завершению эксперимента стали чувствовать себя чуть более уверенно, лучше управлять телом в пространстве, избавились от психологического барьера «неповоротливости».

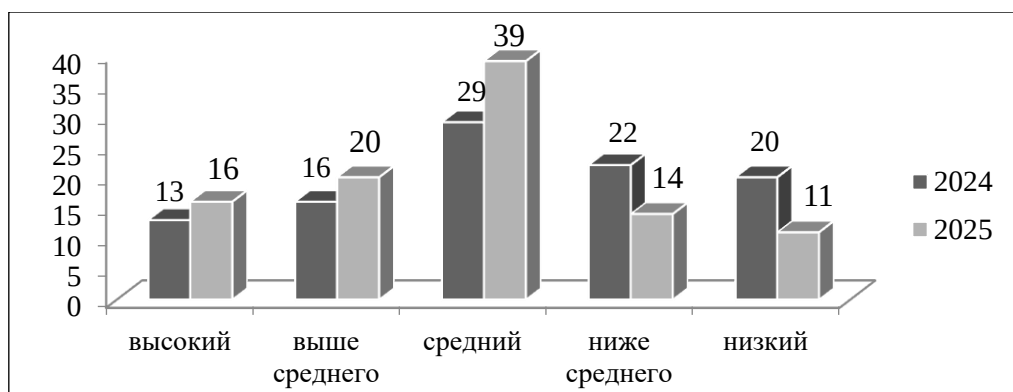


Рисунок 2 – Уровень скоростных способностей испытуемых

Закключение. Методические подходы и упражнения, описанные в данной статье, могут быть использованы учителями физической культуры, тренерами и студентами педагогических вузов при разработке программ по развитию координационных способностей и скоростно-силовой подготовке. Использование координационной лестницы является эффективным средством комплексного физического развития. Она представляет собой универсальный тренажёр, который может использоваться на любом уровне подготовки и способствовать совершенствованию как двигательных навыков, так базовых и физических качеств. Её применение также повышает мотивацию студентов к занятиям физической культурой, обеспечивая условия для гармоничного физического развития и социальной адаптации первокурсников.

Список литературы

1. Артамонова, Т.В. Сравнительная характеристика показателей координационных способностей у детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи / Т.В. Артамонова, Н.В. Надежина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 61-62.
2. Ковалева, С.А. Двигательная активность студентов с различным уровнем физической подготовленности / С.А. Ковалева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 24–25 мая 2017 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2017. – С. 203-206.
3. Степанова, А.Ю. Методика применения тренажера «координационная лестница» на занятиях по легкой атлетике для студентов-первокурсников / А.Ю. Степанова, А.А. Ашитко // Современные тенденции в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки : Материалы VII международной студенческой видеоконференции в рамках деятельности студенческих научных кружков, Казань, 19–20 декабря 2025 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2026. – С. 175-181.

УДК 615.825

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

*Незнанов Г.М.
Михайлова М.Г.*

к.п.н., доцент

*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия*

Аннотация. В статье предоставлены данные о современных подходах и технологиях физической реабилитации. Анализируются роботизированные комплексы, технологии виртуальной реальности и биологической обратной связи. Подчёркивается значение индивидуализации и междисциплинарного подхода в восстановительном процессе. В ходе анализа научной литературы были сделаны выводы, что внедрение инновационных разработок способствует повышению результативности реабилитации и улучшению качества жизни пациентов.

Ключевые слова: физическая реабилитация, инновационные технологии, роботизированные системы, виртуальная реальность, биологическая обратная связь.

Актуальность. Увеличение доли населения старшего возраста, а также распространённость заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата диктуют необходимость модернизации подходов к восстановительной медицине. Физическая реабилитация играет ведущую роль в возвращении пациентов к полноценной жизни и их интеграции в общество. Внедрение цифровых решений и роботизированных устройств открывает новые возможности для оптимизации лечебного процесса, что обуславливает высокий интерес к изучению передовых разработок в данной сфере.

Цель исследования: обобщить и проанализировать современные научные данные о применении инновационных технологий в физической реабилитации, а также определить их влияние на эффективность восстановительных мероприятий.

Методы исследования. Проведён теоретический анализ отечественной научно-учебной литературы. С помощью методов систематизации и обобщения были выявлены приоритетные направления технологического развития реабилитации, а также рассмотрены их достоинства и существующие ограничения.

Результаты исследования. Физическая реабилитация представляет собой систему мероприятий, направленных на восстановление, компенсацию или замещение утраченных функций организма средствами физической культуры и лечебной физкультуры. В современных условиях она выступает не только как метод восстановления двигательных навыков, но и как важнейший элемент профилактики осложнений, улучшения психоэмоционального состояния и социальной адаптации пациентов. Как отмечает В. А. Епифанов, лечебная физическая культура является базовым компонентом реабилитационного процесса и обеспечивает активизацию компенсаторных механизмов организма, что способствует восстановлению функционального состояния пациента [2].

На основании анализа отечественных источников можно выделить несколько ключевых направлений развития реабилитации, связанных с внедрением инновационных технологий. Прежде всего, это **индивидуализация реабилитационных программ**, которая предполагает учет возраста пациента, характера заболевания, уровня физической подготовки и психологического состояния. Индивидуальный подход позволяет оптимизировать нагрузку, избегать переутомления и ускорять восстановление. Важно, что индивидуализация в современных условиях возможна только при наличии объективных данных о состоянии пациента, получаемых с помощью технологий мониторинга и диагностики.

Вторым значимым направлением является **междисциплинарный подход**, который предусматривает взаимодействие специалистов различных профилей: врачей, инструкторов лечебной физической культуры, физиотерапевтов, психологов и социальных работников. Комплексная оценка состояния пациента и согласование целей реабилитации позволяют обеспечить более устойчивую динамику восстановления. В. И. Дубровский подчёркивает, что своевременное включение пациента в двигательную активность и систематический контроль функционального состояния снижают риск осложнений и ускоряют процесс восстановления [1].

Третье направление связано с активным внедрением технических средств в процесс восстановления. В последние годы всё шире используются роботизированные комплексы. Экзоскелеты и механизированные тренажёры позволяют строго контролировать интенсивность нагрузки, повторять движения необходимое количество раз и плавно наращивать уровень сложности. По наблюдениям Banuаi A. D., подобные устройства помогают пациентам с инсультом или спинальными травмами заново освоить правильные двигательные паттерны, что заметно ускоряет прогресс в лечении [4]. К тому же робототехника берёт на себя часть физической работы персонала и даёт возможность проводить более продолжительные тренировки без потери качества.

Ещё одно перспективное направление – использование сред виртуальной и дополненной реальности. С их помощью моделируются самые разные двигательные задачи, при этом пациент находится в безопасном пространстве, что особенно ценно при нарушениях равновесия и координации. Игровая подача упражнений заметно повышает заинтересованность человека, снижает напряжение и помогает справляться со страхом движений. К тому же виртуальная среда способна воспроизводить условия, близкие к повседневным, благодаря чему освоенные навыки легче переносятся в реальную жизнь [5].

Отдельного внимания заслуживает метод биологической обратной связи. Оборудование в режиме реального времени передаёт пациенту сведения о работе его организма – напряжении мышц, частоте пульса, ритме дыхания. Это даёт возможность осознанно управлять своим состоянием и быстрее восстанавливать утраченные функции. Такой подход особенно полезен, когда человек долго находился в обездвиженном состоянии или имеет двигательные расстройства: обратная связь помогает на ранних этапах почувствовать и скорректировать неточности в движениях.

В последние годы, особенно после пандемии, активно начало развиваться инновационное направление реабилитации – телереабилитация. По данным, опубликованным в базах данных PubMed, Scopus, Sciencedirect, были получены положительные результаты с использованием различных технологий – виртуальной реальности, онлайн-занятий, игр с биологической образной связью и др. [3]. Телереабилитация повышает доступность инновационных методик и технологий, может дополнять и частично заменять классические реабилитационные программы. Специалист мультдисциплинарной бригады имеет возможность в режиме реального времени оценивать, корректировать и контролировать процесс реабилитации. Широкое распространение программы телереабилитации получили в неврологии при восстановительном лечении постинсультных пациентов, а также в реабилитации после травм.

Выводы. Таким образом, обзор публикаций, связанных с применением инновационных подходов и технологий свидетельствует о развитии и совершенствовании процесса реабилитации. Начинают развиваться новые направления, в частности, телереабилитация, целью которых является высокотехнологичность и доступность инновационных реабилитационных методик, в том числе и для маломобильных пациентов и тех, кому не доступны передовые реабилитационные методики. Несомненно, данное направление еще недостаточно изучено и стоит на пороге развития. Необходимы разработка онлайн-приложений, систем мониторинга, а также повышение грамотности как пациентов, так и специалистов в области цифровых технологий. Несмотря на высокую стоимость оборудования и необходимость подготовки специалистов, внедрение новых технологий перспективно и необходимо для улучшения качества восстановительного лечения.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Медицинская реабилитация: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2019. – 416 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с.
3. Adams J.L., Myers T.L., Waddell E.M. [et al.] Telemedicine: a Valuable Tool in Neurodegenerative Diseases // Current Geriatrics Reports. – 2020. – Vol. 9, No. 3. – P. 177–186. – DOI: 10.1007/s13670-020-00311-z.
4. Banyai A. D., Brisan C., Stoica A. [et al.] Robotics in Physical Rehabilitation: Systematic Review // Healthcare. – 2024. – Vol. 12, No. 17. – P. 1720. – DOI: 10.3390/healthcare12171720.
5. Capriotti A., Moret S., Del Bello E. [et al.] Virtual Reality: A New Frontier of Physical Rehabilitation // Sensors. – 2025. – Vol. 25, No. 10. – P. 3080. – DOI: 10.3390/s25103080.

УДК 615.825

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Никулин А.А.

Голикова Е.М.

д.п.н., доцент

*Оренбургский государственный
педагогический университет
Оренбург, Россия*

Аннотация. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в системе образования обучающихся с нарушением слуха играет существенную роль в развитие двигательных способностей. В процессе занятий совершенствуются двигательные действия и физические качества. Двигательная активность обучающихся с нарушением слуха имеет свои особенности. При организации занятий во внеурочное время адаптивными видами спорта необходимо учитывать ограничения по здоровью, особенности психофизиологического развития, слухоречевые и познавательные возможности.

Ключевые слова: обучающиеся, нарушение слуха, легкая атлетика, внеурочная деятельность.

Актуальность. По данным Минздрава Российской Федерации количество детей школьного возраста с нарушением слуха в 2025 году достигло восемнадцать тысяч, что значительно больше показателей предыдущих лет. Так, в 2023 году, показатель был ниже на 5%, т.е. несколько больше 12,5 тысяч. Такой стремительный прирост отмечается возможностью на раннем этапе диагностировать данные нарушения у детей, перенесших заболевания внутреннего и среднего уха. Обучение детей с нарушением слуха осуществляется согласно Федеральному государственному стандарту основного общего образования, Закона «Об образовании в РФ», и иных нормативно-правовых документов [2]. Существенную роль в социальной адаптации играет адаптивная физическая культура и адаптивный спорт, которые влияют на обучающихся с нарушением слуха через коррекцию нарушений в двигательной сфере, развитии физических качеств и формировании двигательных навыков [1]. Внеурочные занятия в секциях по адаптивным видам спорта направлены на приобщение к ценностям физической культуры, компенсацию дефектов, профилактику вторичных отклонений [3].

Цель исследования: отследить показатели скоростно-силовых способностей обучающихся с нарушением слуха, занимающихся легкой атлетикой в процессе внеурочной деятельности.

Методы исследования: тестовые задания скоростных и силовых способностей.

Результаты исследования. Степень потери слуха, исходный уровень развития двигательных навыков, а также предпочитаемые коммуникативные стратегии (жестовый язык, чтение с губ, тактильные сигналы) варьируются в широких пределах, что требует тщательной дифференциации программ внеурочной деятельности. В работе с обучающимися с нарушением слуха (15-16 лет), посещающих внеурочные занятия легкой атлетикой, более трех, является тестирование скоростных и силовых способностей.

В таблице 1 представлены результаты тестирования скоростно-силовых способностей обучающихся с нарушением слуха – бег 30м и челночный бег 4×9 м (зарегистрированные с помощью секундомера), прыжок в длину с разбега (в см – измеряли сантиметровой лентой). Полученные данные скоростных способностей позволили определить, что у занимающихся с III-IV степенью (№ 3, 5, 6) тугоухости координационные показатели ниже, чем у занимающихся с I-II степенью (№1, 2, 4). Что свидетельствует о взаимозависимости глубоких нарушений вестибулярной функции. Бег 30м, челночный бег 4×9 м и прыжок в длину с разбега позволяют комплексно воздействовать на вестибулярный аппарат и улучшить показатели скоростно-силовых способностей.

Таблица 1 – Тестирования скоростных способностей
у обучающихся с нарушением слуха

№	Возраст	Степень тугоухости	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 4×9 м (сек)	Прыжок в длину с разбега (см)	Уровень подготовки
1	16 лет	Умеренная (II)	5.2	10.9	320	Высокий
2	15 лет	Умеренная (II)	5.0	10.8	330	Высокий
3	16 лет	Глубокая (IV)	5.4	11.2	280	Средний
4	15 лет	Легкая (I)	4.8	10.6	350	Высокий
5	15 лет	Глубокая (IV)	5.5	11.5	270	Средний
6	16 лет	Тяжелая (III)	5.7	11.8	250	Ниже среднего

Дети с хорошими показателями в прыжках, предоставленные в таблице 1, (№1,2,4) демонстрируют: высокую концентрическую силу (>28 подъемов), отличный эксцентрический контроль (>22 сек).

В таблице 2 представлены результаты тестирования мышечной силы в различных режимах сокращения. Тестирование проводилось с помощью специальной аппаратуры (например, изокINETические динамометры позволяют объективно оценить мышечную силу в различных режимах сокращения, а лазерные хронометры фиксируют скорость реакции и динамику спринтерских забегов с точностью до миллисекунд) [1, с. 22].

Дети с I-II степенью тугоухости (№1, 2, 4) показывают на 25-40% лучшие результаты во всех режимах благодаря: лучшему вестибулярному контролю, эффективному мышечному рекрутированию. При III-IV степени (№3,5,6) наблюдается: недостаточная активация стабилизаторов (особенно в планке), быстрое развитие утомления в эксцентрическом режиме.

Наибольший прирост силы отмечается в 15 лет (обучающиеся № 2, 4, 5): концентрическая сила: +15-20% к норме, эксцентрический контроль: +30%.

Таблица 2 – Оценка мышечной силы в различных режимах сокращения

№	Возраст	Степень тугоухости	Изометрическая сила (удержание планки, сек)	Концентрическая сила (подъем туловища за 30 сек, раз)	Эксцентрическая сила (медленное опускание из виса, сек)	Относительная сила (кг силы/кг массы тела)
1	16 лет	Умеренная (II)	45	18	22	0.82
2	15 лет	Умеренная (II)	62	22	28	0.95
3	16 лет	Глубокая (IV)	35	12	15	0.61
4	15 лет	Легкая (I)	58	20	25	0.89
5	15 лет	Глубокая (IV)	38	16	20	0.72
6	16 лет	Тяжелая (III)	28	10	12	0.53

Выводы. Полученные данные формируют основу для разработки индивидуализированных тренировочных протоколов, учитывающих специфические сенсомоторные особенности обучающихся, включая вестибулярные дисфункции (нарушения равновесия) и проприоцептивные дефициты (снижение осознания положения тела в пространстве). Например, при вестибулярных расстройствах вводятся модифицированные версии плиометрических прыжков с акцентом на стабилизацию корпуса, а для улучшения проприоцепции используются балансировочные платформы с визуальной обратной связью. Важно, что персонализация не ограничивается физиологическими аспектами: она охватывает коммуникативные предпочтения, психологический профиль и социальные потребности, обеспечивая тем самым целостный подход к развитию скоростно-силовых качеств.

Список литературы

1. Липерман, Л.Дж. Стратегии включения учащихся с нарушениями слуха в физическую активность / Л.Дж. Липерман, К. Хьюстон-Уилсон // Адаптированная физическая активность. – 2019. – Т. 36, № 2. – С. 145–160.
2. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (67).
3. Шерилл, К. Адаптированная физическая активность, рекреация и спорт: междисциплинарный подход / К. Шерилл ; пер. с англ. под ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2016. – 728 с.

УДК 159.99

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Никулина Н.Ю.

*Государственное учреждение здравоохранения
Тульской области
«Тульская областная клиническая больница»
Тула, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальность развития эмоционального интеллекта у специалистов по адаптивной физической культуре. Приводится результат исследования, направленный на понимание, какие навыки эмоционального интеллекта необходимо развивать в первую очередь у специалистов по адаптивной физической культуре.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональное состояние, эмоциональный интеллект, адаптивная физическая культура.

Актуальность. Формирование эмоционального интеллекта становится необходимым условием эффективной реализации инновационных подходов в физической культуре и адаптивной физкультуре, способствуя улучшению результатов реабилитационных мероприятий и общей удовлетворённости пациентов качеством предоставляемой помощи.

Развитие эмоционального интеллекта играет ключевую роль в поддержании оптимального психоэмоционального состояния специалистов по адаптивной физической культуре. Их работа связана с высоким уровнем стрессовых нагрузок, постоянным взаимодействием с людьми, испытывающими трудности физического характера, а также последствиями травматического опыта различного происхождения.

Эмоциональный интеллект включает осознание собственных эмоций и управление ими, понимание эмоциональных состояний, окружающих и умение эффективно реагировать на них. Специалисты данной области нуждаются в развитии этих способностей для улучшения своей психологической устойчивости, профилактики эмоционального выгорания и повышения эффективности взаимодействия с пациентами.

Проблема умения выражать свои эмоции занимает особое место в современных психологических исследованиях в сфере медицины. В частности, много внимания ученые уделяют изучению взаимосвязи между состраданием и эмпатией медицинского персонала и скоростью выздоровления пациентов [2].

Холодная М.А. дает следующее определение эмоционального интеллекта, как способности воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, а также уметь регулировать свои эмоции и эмоции других людей [3].

Обучение методикам понимания и управления эмоциями, программам обучения, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмпатии и улучшение коммуникации, способствующих повышению уровня эмоционального интеллекта [1].

Цель исследования: изучение эмоционального интеллекта у специалистов по адаптивной физической культуре, работающих в ГУЗ ТО «Тульская областная клиническая больница». Провести сравнительный анализ элементов развития эмоционального интеллекта специалистов по адаптивной физической культуре и определить какой структурный компонент эмоционального интеллекта необходимо развивать в первую очередь.

Методы исследования. В данной работе был использован: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 35 человек, включая 22 женщин и 13 мужчин. Возраст участников от 22 лет до 56 лет.

Опрос состоял из 46 вопросов, направленных на оценку четырёх ключевых аспектов эмоционального интеллекта:

1. Понимание чужих эмоций.
2. Управление чужими эмоциями.
3. Понимание своих эмоций.
4. Управление своими эмоциями.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса для определения развития основных компонентов эмоционального интеллекта

Пол	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Женщины	62%	24%	14%
Мужчины	74%	16%	10%

Анализ полученных результатов показал следующее распределение по основным компонентам эмоционального интеллекта: Низкий уровень: 1. среди женщин – 62%; 2. среди мужчин – 74%. Это значит, что подавляющему большинству испытуемых трудно справляться с пониманием и управлением эмоциями других людей, что создаёт препятствия в коммуникации и взаимодействии с окружающими людьми, в том числе с пациентами.

Средний уровень: 1. среди женщин – 24%, среди мужчин – 16%. Этот процент характеризуется способностью частично осознавать свои и чужие эмоции, но недостаточно развитым уровнем самоконтроля и эмпатии.

Высокий уровень: 1. среди женщин – 14%, среди мужчин – 10%. Этот показатель говорит о том, что малая часть испытуемых, на момент исследования, не нуждается в развитии эмоционального интеллекта.

Выводы. Проведенный опрос выявил, что подавляющее большинство участников обеих групп характеризуются низким уровнем эмоционального интеллекта, что свидетельствует о значительной потребности в повышении уровня эмоционального интеллекта среди специалистов по адаптивной физической культуре, особенно в области управления собственными эмоциями и понимания эмоций других людей.

Эти результаты указывают на необходимость целенаправленного внедрения образовательных мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта у специалистов. Усилия следует сосредоточить на улучшении навыков

восприятия собственных и чужих эмоций, развитии эмпатии и способностях эффективно взаимодействовать в профессиональной среде.

В дальнейших исследованиях важно учитывать специфику профессиональных обязанностей и предложить персонализированные подходы к обучению, направленные на повышение уровня эмоционального интеллекта.

Список литературы

1. Никулина, Н.Ю. Поддержание психоэмоционального состояния специалистов по адаптивной физической культуре// Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием [Электронный ресурс] / под ред. проф. Л.В. Рудневой. – Электрон. дан. – Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2025. С 145-149.
2. Плешакова Д.Р. Исследование эмоционального интеллекта студентов медиков // Международный студенческий научный вестник. 2016. №. 5-1. С. 78- 80.
3. Холодная, М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. М.: Изд-во Юрайт; 2019. – ISBN 978-5-534-07365-2. – EDN YOZTUL.

УДК 796.011:378.147:004

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Осипов А.Ю.^{1, 2}

к.п.н., доцент

Филиппович В.А.³

к.п.н., доцент

¹*Сибирский федеральный университет*

²*Красноярский государственный медицинский
университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого*

³*Сибирский юридический институт*

МВД России

Красноярск, Россия

Аннотация. Современное образование характеризуется активной цифровизацией процесса обучения по всем дисциплинам, включая и физическое воспитание студентов. Рост использования различных цифровых технологий в практике физического воспитания студентов диктует запрос на изучение и анализ эффектов и последствий применения цифровых технологий в практике обучения.

Ключевые слова: современное высшее образование, физическое воспитание, студенты.

Актуальность. Ученые и эксперты в области образования указывают, что современный технологический бум, с одной стороны, и последствия пандемии COVID-19, и связанных с ней довольно жестких ограничительных мер, с другой стороны, привели к существенному росту запросов на более широкое и активное применение цифровых образовательных технологий (ЦОТ) в современном образовании [1]. Сегодня различные ЦОТ активно используются на всех уровнях образования, в практике обучения по различным дисциплинам, в том числе и в практике физической культуры, физического воспитания (ФВ) и спорта. По мнению ряда ученых, рост использования различных ЦОТ в практике ФВ и спорта в современной высшей школе открывает широкие перспективы по модернизации системы ФВ и спорта в вузах, связанные с развитием в высшей школе интерактивной среды обучения, созданием довольно гибкой системы контроля и оценки уровня знаний и умений обучающихся, использованием персонализированного подхода к практике обучения [2]. В тоже время отмечается, что все аспекты применения различных ЦОТ в современной образовательной практике еще не полностью изучены и проанализированы специалистами. По мнению ученых требуются глубокие научные исследования, позволяющие детально изучить все последствия применения ЦОТ в образовании, включая и практику ФВ и спорта в вузах, с акцентом на изучение и анализ педагогических и психологических аспектов данного процесса [3].

Цель исследования: изучение, обобщение и анализ актуального опыта использования различных ЦОТ в образовательной практике по ФВ и спорту в

современной отечественной высшей школе. Для успешного достижения данной цели авторы должны были решить следующие задачи:

– 1-я задача исследования связана с поиском актуальных и значимых литературных источников, содержащих объективные и достоверные данные об эффектах и последствиях применения передовых ЦОТ в образовательной практике по ФВ и спортивной деятельности в вузах;

– 2-я задача исследования связана с изучением, обобщением и анализом собранной информации.

Методы исследования. Методологическую базу данной научной работы составили фундаментальные теоретические методы научного познания, применяемые в педагогической науке, и связанные с поиском, логическим обобщением, конкретизацией, сравнением и анализом научных данных. Основные критерии поиска и отбора научной информации, необходимой для успешного решения 1-й задачи исследования, представлены в таблице.

Таблица 1 – Критерии отбора научных данных

Уровень доступа к научной информации
Все научные данные должны находиться в свободном и полном доступе (Свободный доступ к полным текстам публикаций на сайтах научных изданий или электронных библиотек. Все публикации, с ограниченным доступом к полному тексту, были исключены из процедуры сбора информации).
Уровень актуальности и значимости научной информации
Все научные данные должны представлять собой только оригинальные научные статьи или обзорные научные статьи, опубликованные только после 2020 г. (Другие типы публикаций: препринты, тезисы, главы из монографий и т.д., и научные статьи, опубликованные до 2020 г., не были включены в процедуру сбора информации).
Содержательность информации
В метаданных публикаций необходимо наличие как-минимум двух ключевых слов или словосочетаний: высшее образование, физическая культура / физическое воспитание студентов, цифровизация образования, цифровые образовательные технологии, спорт, игры (Публикации, не содержащие в своих метаданных указанных ключевых слов, были удалены из процедур поиска и отбора информации).

После процедур поиска и отбора данных, авторы выполнили процедуры логического обобщения, конкретизации, сравнения и теоретического анализа собранной информации, для успешного решения 2-й задачи исследования.

Результаты исследования. Выполненные процедуры позволили авторам обнаружить ряд наиболее используемых ЦОТ в практике ФВ и спорта в высшей школе (Рисунок). К указанным ЦОТ относятся: образовательные онлайн-платформы с размещенными на них цифровыми курсами обучения (используют более 80% преподавателей вузов), мобильные фитнес-приложения и «умные» гаджеты, используемые для персонализации процесса обучения и контроля над уровнем получаемой нагрузки (используют уже более 70% преподавателей), технологии видеоконтроля для анализа техники выполнения упражнений (цифровая видеосъемка, использует уже почти 12% преподавателей) и потенциал смешанной среды обучения (используют около 7% преподавателей). Основные положительные аспекты применения указанных ЦОТ в практике ФВ

и спорта в вузах, связаны с персонализацией процесса обучения, возможностью сбора и анализа данных о физической активности и физической подготовленности обучающихся, повышением уровня мотивации и вовлеченности обучающихся к занятиям с использованием ЦОТ.



Рисунок 1 – Результаты поиска научных данных

Выводы. Исследование показало, что применение в практике ФВ и спорта в высшей школе различных ЦОТ, связано с необходимостью персонализации программ обучения студентов и необходимостью объективного контроля над уровнем их физического и функционального состояния. Преподаватели кафедр ФВ и спорта, все более активно используют потенциал ЦОТ в повседневной образовательной практике.

Список литературы

1. Лепилина, Т.В. Использование цифровых технологий в практике физического воспитания студентов / Т.В. Лепилина, А.Ю. Осипов, А.И. Кравчук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2024. – Т. 9. – № 1. – С. 7–13. – DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-1-7-13. – EDN: QWRNHN.
2. Чернышев, С.В. Эффективность внедрения цифровых технологий на занятиях по физической культуре в образовательных организациях высшего образования / С.В. Чернышев, А.Б. Саблин, Д. В. Разинков // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – Т. 4. № 3. – С. 251-256. – DOI: 10.18500/2782-4594-2025-4-3-251-256, – EDN: EBCMMC.
3. Юдаев, А.И. Инновационный подход к организации учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе / А.И. Юдаев // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 86-1. – С. 425–428. – EDN: CIQRRU.

УДК 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ И ПРОТЕЗИРОВАНИЯ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Панкова П.И., Ракитина А.Ю.
Проценко Н.В.***

к.п.н., доцент

*Российский государственный социальный университет
Москва, Россия*

Аннотация. В этой статье мы поговорим о методах лечебной физической культуры (ЛФК) после ампутации нижних конечностей на разных этапах реабилитационного периода. Также, предоставим результаты использования комплексной программы. ЛФК способствует физическому выздоровлению и поддержанию психического здоровья. Комплексный подход к реабилитации помогает пациентам вернуться к полноценной жизни.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, ампутация конечностей, реабилитация военнослужащих, восстановительное лечение, методика лечебной гимнастики.

Актуальность. В нынешнее время возрастает количество людей, которые получили ампутацию нижней конечности во время Специальной Военной Операции. Военнослужащие, которые перенесли ампутацию, часто сталкиваются с проблемами, связанные с их физическим состоянием, включая боль, потерю сил и выносливости, а также ограничение подвижности. Специально разработанные упражнения способствуют укреплению мышц, улучшению координации движений, повышению общей физической подготовки, улучшению психологического состояния пациентов и повышению их самооценки [1].

Физическая реабилитация – важная часть процесса выздоровления людей с ампутированными конечностями. Это помогает им улучшить свое физическое состояние, восстановить работоспособность и вернуться к активной жизни [1.2].

Физическая реабилитация и протезирование становятся важной частью процесса возвращения этих героев к нормальной жизни. В статье мы рассмотрим роль адаптивной физической культуры в этом процессе и то, как она способствует полной адаптации военнослужащих к новым реалиям, а также, рассмотрим и сравним результаты измерений по охвату культи, калипометрии и дюрометру.

Цель исследования: сравнить результаты измерений до и после реабилитации военнослужащих после ампутации конечностей.

Методы и организация исследования. В процессе исследования использовались методы, которые обеспечивают комплексный подход к изучению лечебной физкультуры в процессе восстановления двигательной функции у людей с ампутациями нижних конечностей. К ним относятся: теоретический анализ специальной научно-методической литературы,

контрольные и педагогические тесты, инструментальные методы диагностики моторных функций при помощи: калипометрии, обхвата культи и дюрометра. Исследование проводилось на базе РГСУ ЦСГ «Чайковский» в период с 03.06.2024 г. по 07.06. 2024 г.

Результаты исследования. Динамика показателей до и после реабилитационных мероприятий ЛФК.

Для исследования были выбраны 3 пациента с ампутациями нижней конечности. У пациента М.А. в первый день занятия обхват культи составлял – верхняя треть – 56,5 см, средняя треть – 43 см, нижняя треть – 39 см. После двух недель комплексной реабилитации обхват культи составил: верхняя треть – 55 см, средняя треть – 43,5 см, нижняя треть 37,5 см. Это говорит о том, что во время занятий культи усыхала и укреплялись мышцы. По показателям калипометрии также хороший результат. В латеральной части было 22%, после – 20%, а в медиальной до 23%, после – 22%, что также говорит об изменении толщины кожно-жировых складок. В показателях дюрометра есть результат, в передней части культи составляло 11 кг, после реабилитации – 11,5 кг, на задней поверхности было 8 кг, стало – 9,5кг, и ягодица составляла до 9,5кг, а после – 10,5 кг.

Выводы:

1. В ходе исследования было обнаружено, что состояние двигательной функции у пациентов с предэкспериментальной ампутацией конечностей находится на удовлетворительном уровне.

2. После проведения предварительных исследований была разработана комплексная программа реабилитации для людей с ампутациями нижних конечностей, после чего мы сравнили результаты измерений.

3. Анализ результатов экспериментальных исследований показывает эффективность экспериментальной комплексной программы реабилитации людей с ампутациями нижних конечностей.

Список литературы

1. Мятёга, Д.С. Восстановительное лечение средствами лечебной физической культуры после ампутаций нижних конечностей / Д.С. Мятёга // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovitelnoe-lechenie-sredstvami-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-posle-amputatsiy-nizhnih-konechnostey> (дата обращения: 10.02.2026).

2. Шмонин, А.А. Базовые принципы медицинской реабилитации, реабилитационный диагноз в категориях МКФ и реабилитационный план / А.А. Шмонин, М.Н. Мальцева, Е.В. Мельникова, Г.Е. Иванова // Вестник восстановительной медицины. – 2017. – Т. 78, № 2. – С. 16-23.

УДК 796.01:615.825

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СРЕДСТВАМИ СТРЕЛКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Парвинаи Р.

ассистент

Таджикский государственный институт

физической культуры имени С. Рахимова

Душанбе, Таджикистан

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения инновационных технологий в адаптивной физической культуре и реабилитации средствами стрелковых упражнений. Показано, что использование электронных мишеней, оптико-электронных тренажёров, цифровых систем анализа движений, технологий биологической обратной связи и VR/AR-решений способствует повышению объективности контроля, безопасности и индивидуализации занятий. Обоснована целесообразность включения стрелковых упражнений в реабилитационные программы как средства развития координации, устойчивости позы, концентрации внимания и психоэмоциональной саморегуляции. Подчеркивается актуальность внедрения современных методик и технологий в условиях Республики Таджикистан.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; реабилитация; стрелковые упражнения; электронные мишени; цифровой мониторинг; оптико-электронные тренажёры; биологическая обратная связь; VR/AR-технологии; координация.

Актуальность. Современная адаптивная физическая культура и реабилитация переходят от общих рекомендаций к управляемым программам, где нагрузка дозируется, динамика фиксируется, а результат оценивается на основе объективных критериев. Для Республики Таджикистан это направление имеет особое значение, поскольку развитие физической культуры и спорта рассматривается как важная часть государственной социальной политики и укрепления здоровья населения [1]. В условиях роста травматизма, хронических заболеваний и необходимости социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья актуальным становится внедрение инновационных средств, обеспечивающих безопасность и высокую эффективность восстановительных занятий. Перспективным направлением выступает использование стрелковых упражнений в адаптированной форме, так как они развивают координацию, устойчивость позы, внимание и психоэмоциональную саморегуляцию, а применение цифровых технологий делает данный процесс измеряемым и контролируемым.

Цель исследования: систематизировать современные инновационные технологии, применимые в адаптивной физической культуре и реабилитации при использовании стрелковых упражнений, и определить их возможности для повышения эффективности, безопасности и индивидуализации восстановительных программ.

Методы исследования. Использованы методы анализа научной литературы и нормативных источников, сравнительного анализа современных технологий в сфере адаптивной физической культуры и пара-спорта, а также обобщение

отечественного и зарубежного опыта внедрения электронных и цифровых средств контроля в тренировочно-реабилитационной деятельности [2,5,7]. Дополнительно применялись элементы системного подхода, позволяющего рассматривать стрелковые упражнения как компонент комплексной реабилитационной программы, включающей двигательные, психофизиологические и организационно-методические аспекты. При подготовке статьи проводился анализ научных публикаций по вопросам поструральной устойчивости, координации движений, психоэмоциональной регуляции и технологий мониторинга функционального состояния занимающихся. Также использовался метод теоретического моделирования, направленный на выделение наиболее перспективных технологических решений и определение их практической значимости для условий Республики Таджикистан.

Результаты исследования. Установлено, что стрелковые упражнения в условиях адаптивной физической культуры обладают высокой перспективностью благодаря возможности точного дозирования нагрузки, поэтапного усложнения заданий и сочетанию моторных и психорегуляционных компонентов. Данный вид упражнений позволяет развивать устойчивость позы, мелкую моторику, точность движений, координацию и способность к концентрации внимания, что имеет важное значение в процессе восстановительной и оздоровительной деятельности. Основными инновационными технологиями, усиливающими реабилитационный эффект, являются электронные мишени и цифровые системы фиксации результатов, позволяющие объективно оценивать динамику и стабильность выполнения заданий, фиксировать уровень ошибок, а также контролировать степень прогресса в рамках реабилитационного курса [7]. Применение электронных систем регистрации способствует снижению субъективности оценивания и обеспечивает более точное планирование тренировочной нагрузки.

Оптико-электронные тренажёры и системы анализа техники (SCATT-подобные комплексы) обеспечивают визуализацию траектории движения, регистрацию колебаний, выявление ошибок в момент выполнения упражнения и формирование корректирующих упражнений, что особенно важно при восстановлении координации, устойчивости и точности двигательных действий [8]. Указанные технологии позволяют специалисту адаптивной физической культуры проводить детальный анализ техники, определять причины нестабильности выполнения и разрабатывать индивидуальные рекомендации для занимающихся с различными функциональными ограничениями.

Перспективным направлением является применение технологий биологической обратной связи (HRV-biofeedback), которые способствуют снижению тревожности, улучшению концентрации внимания и развитию навыков саморегуляции в процессе выполнения точностных действий [5]. Установлено, что сочетание стрелковых упражнений с методами психофизиологического контроля позволяет более эффективно управлять эмоциональным напряжением и формировать устойчивое функциональное состояние занимающихся, что является важным условием успешной реабилитации.

Дополнительные возможности предоставляет использование VR/AR-технологий, позволяющих моделировать тренировочную среду и усложнять

задания без повышения реального риска. Применение виртуальных тренажёров расширяет доступность занятий, повышает мотивацию и позволяет адаптировать задания под индивидуальные особенности занимающихся, включая уровень координации и психоэмоционального состояния. Отмечено, что внедрение данных технологий соответствует задачам развития физической культуры и спорта в Таджикистане и может способствовать повышению мотивации лиц с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям, укреплению их уверенности и социальной интеграции [1], [9].

Выводы. Инновационные технологии значительно расширяют возможности адаптивной физической культуры и реабилитации при использовании стрелковых упражнений. Электронные мишени и цифровая фиксация результатов повышают объективность контроля и позволяют отслеживать динамику восстановления [7]. Оптико-электронные тренажёры обеспечивают анализ техники и индивидуализацию упражнений [8]. Биологическая обратная связь по вариабельности сердечного ритма способствует развитию психофизиологической устойчивости и саморегуляции [5]. Использование VR/AR-технологий повышает доступность тренировок и безопасность. В перспективе целесообразно проведение прикладных исследований в условиях Республики Таджикистан с разработкой адаптированных методик и протоколов, ориентированных на лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Национальная концепция развития физической культуры и спорта Республики Таджикистан. URL: https://portali-huquqi.tj/publicadliya/view_qonunhoview.php?asosi_id=8581 (дата обращения: 07.02.2026).
2. Магзумова, Ф.П. и др. Медико-социальная оценка эффективности реабилитации инвалидов в Республике Таджикистан (на примере Согдийской области). Здравоохранение Таджикистана, 2023. URL: <https://www.zdrav.tj/jour/article/view/408> (дата обращения: 07.02.2026).
3. Неверов, В.А. и др. Реабилитация больных после тотального эндопротезирования: оценка эффективности восстановительного курса. Вестник Авиценны, 2009. URL: <https://vestnik-avicenna.tj/upload/global/pdf/2009/2009-3/9.pdf> (дата обращения: 07.02.2026).
4. Zemková, E. et al. Sport-specific training induced adaptations in postural control. Frontiers in Human Neuroscience, 2022. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2022.1007804/full> (дата обращения: 07.02.2026).
5. Pagaduan, J.C. et al. Can Heart Rate Variability Biofeedback Improve Athletic Performance? A Systematic Review. Sports Medicine – Open, 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7386140/> (дата обращения: 07.02.2026).
6. Puce, L. et al. Adaptive Shooting Disciplines: A Scoping Review of the Literature with Bibliometric Analysis. Sports, 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10888416/> (дата обращения: 07.02.2026).
7. World Shooting Para Sport. Technical Rules and Regulations / Rulebook 2022–2024. URL: https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-06/WSPS%20Rulebook%202022-2024_May%202022_Final.pdf (дата обращения: 07.02.2026).
8. Plotskaya, E. et al. Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator. 2015. URL: <https://www.scitepress.org/papers/2015/56384/56384.pdf> (дата обращения: 07.02.2026).
9. Сангинов, Б.К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений Республики Таджикистан: диссертация/автореферат. Душанбе, 2019–2020. URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-interesa-k-fizicheskoi-kulture-i-sportu-u-uchashchikhsya-obshcheobrazovatelnykh> (дата обращения: 07.02.2026).

УДК 796.912

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАЦИОНАРНОЙ ЛОНЖИ

Паринова Д.Д.

Русакова С.С.

к.б.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена анализу научно-методической литературы на тему совершенствования многооборотных прыжков у квалифицированных фигуристов с использованием стационарной лонжи, использования технических средств для оптимизации тренировочного процесса и снижения риска травматизма спортсменов.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, многооборотные прыжки, квалифицированные фигуристы, стационарная лонжа.

Актуальность. Современное одиночное фигурное катание на коньках как олимпийский вид спорта предъявляет чрезвычайно высокие требования к технической подготовке спортсменов, особенно в части прыжковых элементов. Многооборотные прыжки (тройные и четверные) уже стали обязательной частью соревновательных программ среди квалифицированных фигуристов-одиночников как мужчин, так и женщин. Рост сложности технических требований обусловлен как объективным развитием спортивной науки, так и эволюцией правил Международного союза конькобежцев (ISU), что делает выполнение стабильных многооборотных прыжков одним из ключевых компонентов соревновательного успеха [2].

Цель исследования: изучить научно-методическую литературу по теме исследования совершенствование техники исполнения многооборотных прыжков у квалифицированных фигуристов с использованием стационарной лонжи.

Результаты исследования. Большинство существующих методик обучения прыжкам в фигурном катании на коньках ориентированы на практическую базу тренеров-преподавателей с многолетним опытом и содержат описания техники, последовательностей движения и тренировочных упражнений. Например, в работе А.Н. Мишина дан подробный анализ техники исполнения многооборотных прыжков и создания и применения модельных характеристик в многооборотных прыжках фигурного катания на коньках. [1]. Однако такие публикации чаще всего носят характер практических пособий, а не глубоких научных исследований, и недостаточно исследуют кинематические и кинетические закономерности, лежащие в основе успешного выполнения прыжковых элементов.

Тем не менее, в научной литературе отсутствуют достаточно развернутые комплексные исследования, посвященные интеграции новых технических средств

в процесс обучения и совершенствования техники прыжков в фигурном катании на коньках. Одним из перспективных подходов является использование стационарной лонжи как вспомогательного средства для моделирования и оптимизации техники прыжков. Такой инструмент позволяет тренеру-преподавателю контролировать траекторию движения, положения тела и скорость вращения спортсмена в воздухе, минимизируя риск травм и ускоряя процесс освоения сложных элементов. Однако научные исследования эффективности стационарной лонжи при совершенствовании многооборотных прыжков в фигурном катании на коньках практически отсутствуют, что и определяет научную новизну и практическую ценность предлагаемого исследования.

Таким образом, необходимость проведения научного анализа влияния стационарной лонжи на совершенствование техники исполнения многооборотных прыжков обусловлена как требованиями современного спортивного мастерства, так и дефицитом теоретически обоснованных методик, подтвержденных экспериментальными данными. Результаты такого исследования могут оказать существенное влияние на методику подготовки квалифицированных фигуристов и способствовать повышению эффективности тренировочного процесса в профессиональном фигурном катании на коньках.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволил всесторонне рассмотреть состояние разработанности проблемы совершенствования техники исполнения многооборотных прыжков у квалифицированных фигуристов.

Современное фигурное катание на коньках характеризуется тенденцией к усложнению соревновательных программ, что обусловлено изменениями в системе судейства и ростом технических требований Международного союза конькобежцев. В этой связи многооборотные прыжки занимают ключевое место в структуре технической подготовки квалифицированных фигуристов и во многом определяют их соревновательную результативность.

С биомеханической точки зрения многооборотные прыжки представляют собой сложные многофазные двигательные действия, включающие подготовительную фазу, отталкивание, полет и приземление. Наиболее травмоопасной является фаза приземления, что обуславливает необходимость поиска средств, способствующих снижению ударных нагрузок и повышению безопасности тренировочного процесса.

Одним из таких средств является стационарная лонжа, широко применяемая в практике фигурного катания на коньках как тренажер для страховки и частичной разгрузки спортсмена при выполнении сложных прыжковых элементов.

Использование стационарной лонжи позволяет оптимизировать физическую подготовку за счет увеличения объема прыжковой работы при сниженных нагрузках, способствует технической коррекции фаз отталкивания и полета, а также оказывает положительное влияние на психологическое состояние спортсменов, снижая уровень тревожности и формируя устойчивую уверенность в выполнении сложных элементов.

Список литературы

1. Мишин, А.Н. Принцип формирования базовых модельных характеристик в многооборотных прыжках фигуриста / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро, О.А. Чепурова. – Текст : непосредственный // Воспитание и обучение: теория, методика и практика. – 2016. – С. 334-342.
2. Савельева, О.В. Анализ тенденций развития фигурного катания в Российской Федерации в условиях установления более высоких стандартов для спортсменов / О.В. Савельева, С.А. Капустина. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №. 12-2. – С. 221-224.

УДК 796.015.14

ЭВОЛЮЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Парфенова Л.А.

к.п.н., доцент

Сibaгaтoвa К.Г., Шaймиевa A.Д.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Статья раскрывает этапы становления, ключевые научные позиции и современные направления в адаптивном физическом воспитании (АФВ) детей с интеллектуальными нарушениями (ИН) с акцентом на формирование спортивно-видового подхода. Проведен историко-педагогический анализ научных трудов отечественных исследователей с 1960-х до 2026 года, который позволил проследить трансформацию целевых установок исследований, вектор которых преимущественно направлен на коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств и социальную адаптацию через традиционные и спортивные средства ФК.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, спортивно-видовой подход, лица с нарушением интеллекта (ЛИН).

Актуальность исследования. Проблема эффективной организации двигательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями является предметом научных исследований и образовательной практики уже более 60 лет. За это время система адаптивного физического воспитания данной категории претерпела существенные изменения, обусловленные эволюцией научных парадигм, трансформацией методологических подходов и накоплением эмпирических данных. Историко-логический анализ этого процесса позволяет выявить особенности развития данного направления, обосновать его теоретико-методологические основы и определить перспективы дальнейшего совершенствования. Основную методологическую роль, на наш взгляд, сегодня приобретает спортивно-видовой подход, интегрирующий специфику различных видов спорта в процесс АФВ, который способствует не только коррекции и компенсации имеющихся нарушений, но и максимальному раскрытию возможностей каждого ребенка, его более успешной социальной интеграции и самореализации [1].

Цель исследования: на основе историко-педагогического анализа и систематизации научных знаний выявить предпосылки применения спортивно-видового подхода в адаптивном физическом воспитании детей с интеллектуальными нарушениями.

Методы исследования: системный историко-педагогический анализ, хронологизация, контент-анализ, сравнение.

Результаты исследования. Историко-педагогический анализ 154 диссертационных работ по проблемам адаптивной физической культуры (АФК)

и специальной педагогики свидетельствует, что адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллекта является достаточно разработанной научной областью. Однако вектор этих исследований преимущественно направлен на коррекцию двигательных нарушений, координационных способностей, развитие физических качеств, реже социально-трудовую адаптацию. В ряде исследований нашли отражение вопросы профессиональной подготовки кадров для данной сферы.

В последние годы наметился значительный интерес к обоснованию эффективности целенаправленной двигательной активности и средств спорта в формировании и развитии отстающих координационных способностей и социального развития.

Детальный анализ позволил выделить условные этапы эволюции научного знания в области организации и содержания двигательной деятельности детей с ИН в исследуемый период.

Этап 1. Накопление эмпирического материала и коррекционная доминанта (1960 е – середина 1980 х годов).

В этот период доминирует медико-педагогическая парадигма. ФК рассматривается исключительно как средство коррекции уже имеющихся двигательных и координационных нарушений. Исследования направлены на изучение особенностей моторики умственно отсталых детей в сравнении с нормотипичными детьми. Идея спортивно-соревновательного и рекреационного эффекта отсутствовала.

Предпосылки спортивно-видового подхода, заложенные на этом этапе: накоплен массив данных о структуре двигательных нарушений, доказана принципиальная возможность влияния ФУ на психофизическое развитие, сформировано понимание, что обучение движению требует специальной методики (а не простого копирования здоровых).

Ключевые работы: Козленко Н.А. (1962), Юровский С.Ю. (1971), Плешаков А.Н. (1975), Мозговой В.М. (1977).

Этап 2. Освоение средств спорта (середина 1980 х – конец 1990 х годов)

Происходит переход от ОРУ к использованию спортивных средств. Происходит переосмысление роли спорта: начинают внедряться адаптированные дисциплины (плавание, легкая атлетика, лыжи, фигурное катание). В качестве важного аспекта впервые обозначается социальная интеграция. Мы связываем эту тенденцию с развитием Специального олимпийского движения в стране.

В аспекте развития спортивно-видового подхода происходит понимание того, что отдельные виды спорта имеют уникальный коррекционный потенциал. Появляются первые работы, где спортивная тренировка используется не для достижения рекордов, а для реабилитации (Астафьев Н.В., 1997), в том числе социальной (Калугин М.А., 1998).

Ключевые работы: Дмитриев А.А., Афанасьев С.Н., Литош Н.Л., Устинова Е.В., Сладкова Н.А., Калугин М.А., Астафьев Н.В. и мн другие.

Этап 3. Теоретическое и эмпирическое обоснование эффективности АФВ с применением спортивных дисциплин (2000 е – середина 2010 х годов)

Происходит научное осмысление результатов влияния различных видов спорта, применяемых в процессе АФВ. Формируется стратегия вариативного использования спортивных дисциплин, разрабатываются и апробируются специализированные методики, а также накапливается практический опыт адаптации конкретных видов спорта.

Ключевые работы: Горская И.Ю. (2001), Рязанов А.А. (2007), Болдырева В.Б. (2009), Королев П.Ю. (2009), Никифоров Д.Е. (2012).

Этап 4. Институционализация и унификация (2016 – 2026 годы)

Современный этап характеризуется интеграцией норм и требований (ГТО; спортивные классификации), признанием спорта как института социализации и самоактуализации. Вид спорта выбирается с учетом коррекционно-реабилитационного и социального потенциала. На первый план выходят биопсихосоциальная направленность, инклюзивность, приоритетность, массовость и доступность.

Несмотря на немалое количество научно обоснованных работ, ведется поиск новых путей применения физкультурно-спортивных технологий, направленных на возмещение недостатков двигательной сферы, расширение психомоторного и социального потенциала лиц с особенностями интеллектуального состояния.

Ключевые работы: Высовень Г.И. (2016, мини-волейбол), Аксенова Н.Н. (2020, игровые дисциплины), Бударин М.В. (2020, адаптивное плавание), Кулешов Р.С. (2021, легкая атлетика), Герасимов Е.А. (2024, флорбол), Крюков И.Г. (2024, ГТО), Жуматов М.М. (2026, ГТО у лиц с синдромом Дауна).

Выводы. Таким образом, в настоящее время теоретическое и эмпирическое обоснование эффективности АФВ на основе применения спортивных дисциплин оформилось в целостную междисциплинарную стратегию, которая базируется на доказанном позитивном влиянии строго дозированных и педагогически адаптированных спортивных технологий на физический, функциональный и психосоциальный статус лиц с ИН.

Накопленный опыт позволяет перейти от фрагментарного применения видов спорта к концептуальному обоснованию типовой педагогической модели спортивно-ориентированного АФВ на основе ведущих принципов спортивно-видового подхода (индивидуальная спортивная специализация; спортивная этика и коммуникация; обеспечение психологической безопасности; создание инклюзивной спортивной среды; интеграция виртуальной (VR) и двигательной активностей).

Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства спорта РФ 777-00035-26-01 (регистрационный номер ПТНИ 1025031400153)

Список литературы

1. Парфенова, Л.А. Реализация индивидуально-личностного потенциала развития детей с интеллектуальными нарушениями в процессе адаптивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина, Е. В. Бурцева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 90-92. – EDN ZSAOKP.

УДК 796/799

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

Полевой В.Г.

Добейко Н.И.

к.п.н., доцент

Калужский государственный университет

им. К.Э. Циолковского

Калуга, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние спортивных игр на формирование профессиональных компетенций студентов технических специальностей. Показано, что интеграция спортивных игр в образовательный процесс способствует повышению уровня физической подготовленности, развитию необходимых профессиональным инженерам навыков: быстрой адаптации к изменениям ситуации, эффективной коммуникации, стрессоустойчивости и командной работы. Предложенная методика признана перспективной для совершенствования учебно-воспитательного процесса в техническом образовании.

Ключевые слова: профессиональные компетенции, спортивные игры, командная работа, стрессоустойчивость, образовательный процесс.

Актуальность. Современные тенденции развития науки и техники ставят перед системой высшего образования высокие требования к подготовке квалифицированных кадров, обладающих не только глубокими профессиональными знаниями, но и необходимыми компетенциями для успешной трудовой деятельности. Одной из важнейших составляющих профессиональной подготовки является формирование и развитие специальных компетенций, необходимых специалистам инженерных профессий. Одним из эффективных инструментов для достижения этой цели, на наш взгляд, является физическая культура, а точнее – использование спортивных игр в образовательном процессе.

Использование спортивных игр в образовательной деятельности способствует формированию широкого спектра компетенций, таких как способность к быстрому принятию решений, командная работа, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки и системное мышление.

Данная тема уже привлекала внимание ученых. Разработаны подходы к организации практико-ориентированного обучения, показана роль физической культуры и спорта в развитии общекультурных и профессионально-прикладных качеств студентов. Вместе с тем, несмотря на наличие работ, посвящённых использованию спортивных и подвижных игр в образовательном процессе, вопрос об их целенаправленном применении в подготовке студентов технических специальностей, а также о влиянии игровых форм на конкретные компоненты профессиональной компетентности изучен недостаточно полно.

Цель исследования: является проверка эффективности использования спортивных игр в процессе физического воспитания студентов технических специальностей как средства формирования их профессиональных компетенций.

Методы исследования. Исследование основывалось на сочетании теоретических и эмпирических методов: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, метод экспертных оценок, тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Результаты исследования. Результаты проведенного эксперимента наглядно показали преимущества использования спортивных игр в процессе физического воспитания студентов технических направлений по сравнению элективным курсом физической культуры с преобладанием средств общей физической подготовки. Вот некоторые ключевые находки:

— Использование спортивных игр привело к значительному улучшению показателей общей физической подготовленности (выносливость, скорость, сила, ловкость) по сравнению с традиционной программой ОФП.

— Спортивные игры [1, с. 34-41] оказались эффективнее в развитии профессиональных компетенций, таких как командная работа, быстрое принятие решений, стрессоустойчивость и коммуникативные навыки.

— Студенты, участвовавшие в спортивных играх, показали большую заинтересованность и мотивацию к обучению, чем те, кто занимался по стандартной программе.

Исследование продемонстрировало, что показатели физической подготовленности в опытных группах улучшились, что подтверждает пользу систематических занятий физической культурой. Динамика была примерно одинаковой. Отличия возникли в развитии профессионально значимых компетенций: в ЭГ, где применялись спортивные игры, наблюдалось более выраженное развитие: – скорости принятия решений (повышение на 18-25% по результатам тестов); – способности работать в команде (рост качества взаимодействия по экспертным оценкам); – комплексного и стратегического мышления (умение анализировать ситуацию и выбирать оптимальный вариант действий); – стрессоустойчивости (студенты отметили снижение тревожности в игровых ситуациях); уровень учебной мотивации у студентов ЭГ также увеличился – они чаще проявляли инициативу и включенность в занятия.

На рисунке 1 видно, что все указанные умения развиты довольно хорошо и равномерно. Самый высокий балл (10) получило умение работать в команде. Это не удивительно, ведь спортивные игры обычно и подразумевают командную работу. Умение быстро принимать решения и устойчивость к стрессу получили по 9 баллов. Это также объясняется тем, что в играх часто нужно быстро реагировать на ситуацию и действовать под давлением. Системное мышление и самоорганизация оценены в 8 баллов. Это говорит о том, что игры помогают студентам анализировать информацию и планировать свои действия.

Важно, что все умения развиты примерно одинаково, и нет резких провалов ниже 8 баллов. Это выделяет спортивные игры среди других видов физической культуры, которые в основном направлены на развитие физических качеств. Особенно важно, что хорошо развиты умения работать в команде и справляться со стрессом, так как будущим инженерам часто приходится работать в группах и принимать важные решения в сжатые сроки.

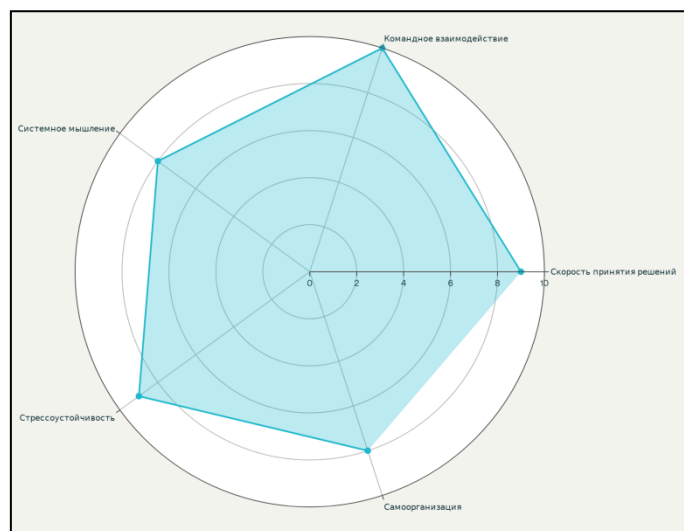


Рисунок 1 – Интегративный эффект игр

Данные, полученные в ходе исследования подтверждают гипотезу о том, что спортивные игры способствуют лучшему формированию профессиональных компетенций студентов технических направлений, повышая их конкурентоспособность на рынке труда.

Выводы. Проведенное исследование показало, что спортивные игры являются мощным инструментом формирования профессиональных компетенций студентов технических направлений. Они не только улучшают физическую подготовку, но и развивают важнейшие профессиональные навыки, необходимые современным специалистам.

Разработанная методическая модель, включающая систематическое использование спортивных игр в структуре занятий по физической культуре, доказала свою эффективность и рекомендована для внедрения в образовательный процесс технических вузов.

Дальнейшие перспективы исследования включают расширение выборки студентов, увеличение продолжительности эксперимента и углубленную разработку диагностических инструментов для оценки переноса сформированных компетенций в реальную профессиональную среду.

Список литературы

1. Иванова О.П. Интеграция спортивных игр в профессионально-прикладную физподготовку инженеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. №2. С. 34-41.

УДК 37.06

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Попова А.В.

Салмова А.И.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье говорится о необходимости применения инновационных подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, младшие школьники, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Актуальность. В современных условиях развития образования особую актуальность приобретает проблема формирования здоровьесберегающей компетентности у учащихся младшего школьного возраста. Физическое воспитание становится ключевым инструментом не только в укреплении здоровья, но и в социальной адаптации данной категории обучающихся.

Анализ современной образовательной практики показывает, что около половины школьников имеют различные функциональные отклонения в работе организма. При этом многие нарушения остаются незамеченными до момента перехода в серьезные патологии.

Оздоровительная физическая культура выступает как эффективный инструмент профилактики и коррекции данных состояний.

Цель исследования: разработка и апробация комплексной методики формирования здоровьесберегающих компетенций у младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В процессе исследования применялись следующие **методы:** теоретический анализ научной литературы, функциональные тесты, статистическая обработка данных, педагогический эксперимент

Результаты исследования. Исследование началось с проведения мероприятий по выявлению уровня осознанного отношения детей к собственному здоровью, проведении антропометрии и выполнению функциональных тестов.

Дети в возрасте 7-10 лет в количестве 7 человек проходили визуальный осмотр. В визуальном осмотре опорно-двигательного аппарата учитывается положение головы (Г), пояса верхних конечностей (ПВК), туловище (Т), бедро и таз (БиТ), голень, стопы (С).

Таблица 1 – Результаты визуального осмотра испытуемых

Испы- туемые	Г	ПВК	Т	БиТ	Голень	С
1	Переднее смещение	Передний наклон лопатки	Задний наклон ГК	Наклон таза назад	Нормальное	Нормальное
2	Переднее смещение	Передний наклон лопатки	Задний наклон ГК	Наклон таза назад	Ротация коленей внутри	Уплотнение поперечного свода
3	Нормальное	Передний наклон лопатки	Нормальное	Передний наклон таза	Ротация коленей внутри	Уплотнение поперечного свода
4	Переднее смещение	Передний наклон лопатки	Задний наклон ГК	Передний наклон таза	Перерастягивание колена, ротация коленей внутри	Уплотнение поперечного свода
5	Переднее смещение	Передний наклон лопатки	Задний наклон ГК	Задний наклон таза	Нормальное	Нормальное
6	Нормальное	Передний наклон лопатки	Нормальное	Передний наклон таза	Ротация коленей внутри	Уплотнение поперечного свода
7	Переднее смещение	Передний наклон лопатки	Задний наклон ГК	Задний наклон таза	Ротация коленей внутри	Уплотнение поперечного свода

По результатам обследования опорно-двигательного аппарата в исследуемой группе были выявлены отклонения у большинства участников.

Для улучшения процесса формирования здоровьесберегающих компетенций младших школьников в образовательной процессе используются следующие компоненты:

- Теоретические занятия по основам здорового образа жизни
- Практические занятия с элементами лечебной физической культуры
- Внеурочные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности
- Индивидуальные коррекционные занятия

Помимо этого, для формирования здоровьесберегающих технологий применяются следующие способы:

- Цифровые методы диагностики, способствующие определить уровень физической подготовленности учащихся за считанные минуты
- Технологии виртуальной реальности, которые могут использоваться при выполнении упражнений для большей вовлеченности младших школьников
- Мобильные приложения для отслеживания показателей частоты сердечных сокращений, пульса, дыхания

Прогресс не стоит на месте. И наряду с традиционными способами и методами используются инновационные технологии. Одним из таких технологий является миофасциальный релиз (МФР).

Миофасциальный релиз (МФР) обеспечивает восстановление функциональных свойств мышц, нормализует мышечный тонус и устраняет развитие дегенеративных изменений в тканях (таблица 2).

Таблица 2 – Содержание комплекса миофасциального релиза

Содержание	Дозировка	Обще методические указания
МФР грудного отдела позвоночника	6-8 раз	Ноги согнуты в коленном суставе, МФР-ролл под лопатками. Поднять таз и, слегка токая себя ногами, на выдохе медленно прокатывать грудной отдел позвоночника.
МФР задней поверхности бедра	6-8 раз	Руки за спину, МФР-ролл под бедром вытянутой ноги. Оторвите таз от пола и прокатывайте бедро вытянутой ноги.
МФР мышц голени	6-8 раз	Руки за спину, МФР-ролл под голенью вытянутой ноги. Оторвите таз от пола и прокатывайте голень вытянутой ноги.
МФР передней поверхности бедра	6-8 раз	Правую ногу согнуть чуть сильнее, поставить ближе к локтю и немного в сторону. Левую ногу вытянуть и положить под бедро МФР-ролл. Прокатывать вверх-вниз.
МФР грудных мышц мячом	6-8 раз	Зафиксировать мяч под ключицей, с небольшим нажатием прокатывать мяч.
МФР стоп мячом	6-8 раз	Мяч находится под стопой одной ноги, вес тела переносится на эту ногу.

Данная методика была использована ранее на младших школьниках, получив положительную динамику в сравнении функциональных показателей организма и тестов.

Таким образом, разработанная методика демонстрирует высокую эффективность в формировании здоровьесберегающих компетенций у младших школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. А комплексное использование цифровых технологий в сочетании с традиционными методами физического воспитания открывает новые перспективы в данной научной области.

Список литературы

1. Бушманов, А.Ю. Особенности миофасциального релиза и его применение в физической реабилитации пациентов с болезнями опорно-двигательной системы / А.Ю. Бушманов. – Междисциплинарный научно-практический журнал «Наука о жизни». – 2017. – №2(37). – С. 25-27. – Текст: непосредственный
2. Русских, Н.Г. Применение комплекса миофасциального релиза для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития и детским церебральным параличом / Н.Г. Русских, А.В. Попова // Вестник Сыктывкарского университета Естественные науки. – 2025. – № 3(35). – С. 37–43. – Текст: непосредственный

УДК 159.98(076)

СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА И СВЕРСТНИКОВ БЕЗ ИНВАЛИДНОСТИ

Попрыгина В.А.

Парфенова Л.А.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможности арт-терапевтических форм коммуникации (АФК) как средства социально-эмоционального развития детей и подростков с синдромом Дауна в условиях инклюзивного взаимодействия со сверстниками без инвалидности. Анализируются особенности эмоциональной сферы лиц с синдромом Дауна, механизмы групповой арт-терапии и её роль в формировании коммуникативных навыков, эмпатии и социальной компетентности в условиях совместной творческой деятельности.

Ключевые слова: синдром Дауна, арт-терапия, социально-эмоциональное развитие, инклюзия, групповые формы работы, коммуникация.

Актуальность исследования обусловлена несколькими взаимосвязанными факторами. Во-первых, расширение практики инклюзивного образования в Российской Федерации требует разработки специализированных методик, учитывающих особенности психофизического развития детей с синдромом Дауна (СД), в частности их трудности в вербальной коммуникации, эмоциональной регуляции и распознавании социальных сигналов. Во-вторых, существующие коррекционные программы преимущественно ориентированы на развитие когнитивных функций, в то время как социально-эмоциональная сфера остаётся недостаточно проработанной, несмотря на её ключевое значение для успешной социальной интеграции. В-третьих, в отечественной практике отсутствуют систематизированные модели групповой арт-терапии, специально адаптированные для инклюзивного взаимодействия детей с синдромом Дауна и их сверстников без инвалидности. Учитывая высокий потенциал арт-терапевтических методов для преодоления вербальных барьеров и создания «зоны психологического комфорта», разработка и обоснование таких моделей приобретает особую практическую значимость для педагогов, психологов и специалистов инклюзивных образовательных учреждений.

Цель исследования: теоретически обосновать эффективность групповых форм арт-терапевтической деятельности как средства социально-эмоционального развития детей и подростков с синдромом Дауна в условиях инклюзивного взаимодействия со сверстниками без инвалидности.

Методы исследования: анализ литературы.

Результаты исследования. Современная парадигма инклюзивного образования и социальной реабилитации предполагает создание условий для полноценного взаимодействия лиц с интеллектуальными нарушениями и их сверстников без инвалидности. Особую значимость приобретают методы, способствующие не только коррекции дефицитарных функций, но и развитию социально-эмоциональной сферы через естественные формы общения. Арт-терапевтические формы коммуникации (АФК) демонстрируют высокую эффективность в работе с детьми с синдромом Дауна благодаря их способности снижать тревожность, гармонизировать эмоциональное состояние и создавать безопасное пространство для самовыражения [1]. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки практико-ориентированных моделей инклюзивного взаимодействия, учитывающих специфику психофизического развития лиц с синдромом Дауна.

Лица с синдромом Дауна характеризуются доброжелательностью, эмоциональной открытостью и выраженной потребностью в социальных контактах. Однако их социально-эмоциональное развитие имеет ряд особенностей: замедленное формирование способности к распознаванию и вербализации эмоций, трудности в регуляции аффективных состояний, а также специфический профиль когнитивного развития, влияющий на понимание социальных ситуаций. Важно подчеркнуть, что дети с синдромом Дауна проходят те же этапы психического развития, что и их сверстники без инвалидности, однако темпы и способы прохождения этих этапов требуют педагогической поддержки.

Современные исследования подтверждают, что успешная инклюзия возможна при условии создания специальной образовательной среды, учитывающей сильные стороны детей с синдромом Дауна – их визуальное восприятие, тактильную чувствительность и склонность к подражанию. Именно эти особенности делают арт-терапевтические методы особенно эффективными для данной категории лиц.

Арт-терапия выступает как метод, использующий творческую деятельность для самовыражения, коррекции эмоционально-волевой сферы и развития коммуникативных навыков [3]. В контексте работы с лицами с синдромом Дауна арт-терапия позволяет преодолеть вербальные барьеры, обеспечивая невербальные каналы коммуникации. Рисование пальчиковыми красками, лепка из солёного теста, коллажирование и другие техники становятся средством выражения чувств, которые сложно вербализовать.

Особую ценность представляет групповая форма арт-терапии, где совместная творческая деятельность становится основой для формирования социальных связей. Исследования зарубежных авторов показывают, что занятия визуальным искусством способствуют развитию дружеских отношений между детьми с синдромом Дауна и их сверстниками без инвалидности, улучшая навыки социального взаимодействия. В процессе совместного творчества участники учатся кооперироваться, делиться материалами, договариваться о распределении ролей – все эти элементы формируют базовые социальные компетенции.

Эффективность групповых форм АФК в инклюзивной среде обусловлена несколькими факторами. Во-первых, творческая деятельность снижает

стрессовость ситуации взаимодействия, создавая «зону психологического комфорта» для всех участников [1]. Во-вторых, арт-терапевтические занятия позволяют каждому ребёнку проявить свои сильные стороны независимо от уровня когнитивного развития, что способствует формированию позитивной самооценки у детей с синдромом Дауна.

Практика инклюзивных дошкольных учреждений демонстрирует, что успешная интеграция детей с синдромом Дауна в группу сверстников требует системной поддержки со стороны педагогов, включающей адаптацию заданий и создание ситуаций успеха. В групповых арт-терапевтических занятиях педагог выступает не как инструктор, а как фасилитатор, направляющий процесс взаимодействия и помогающий участникам найти способы совместной деятельности. Эмпирические данные российских исследований подтверждают, что регулярные занятия арт-терапией в инклюзивных группах способствуют:

- снижению уровня тревожности и агрессивности у детей с синдромом Дауна;
- развитию навыков эмоционального распознавания и эмпатии у всех участников группы;
- формированию устойчивых дружеских связей между детьми с инвалидностью и их сверстниками без неё.

Важным аспектом является организация пространства занятий: оно должно быть открытым, но структурированным, с чётким распределением зон для индивидуальной и совместной деятельности. Такая организация среды способствует самостоятельности детей с синдромом Дауна и одновременно создаёт возможности для спонтанного взаимодействия со сверстниками.

Заключение. Групповые формы арт-терапевтической деятельности представляют собой эффективный инструмент социально-эмоционального развития лиц с синдромом Дауна в условиях инклюзивного взаимодействия. Через совместное творчество формируются не только художественные навыки, но и базовые социальные компетенции: способность к сотрудничеству, эмпатия, эмоциональная регуляция. Ключевым условием успеха является создание поддерживающей среды, где различия воспринимаются как ресурс, а не как препятствие для общения. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой стандартизированных программ групповой арт-терапии для инклюзивных образовательных учреждений, а также с изучением долгосрочных эффектов совместной творческой деятельности на социальную адаптацию лиц с синдромом Дауна в подростковом и взрослом возрасте.

Список литературы

1. Арт-терапия как метод коррекции эмоционально-волевой сферы детей с синдромом Дауна // МААМ. URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/art-terapija-kak-metod-korekcii-emosionalno-volevoi-sfery-detei-s-sindromom-dauna.html> (дата обращения: 13.02.2026).
2. Бабынина, Т.С. Развитие личности подростков с синдромом Дауна на занятиях по арт-терапии // Электронная библиотека Фонда «Даунсайд Ап». 2017.
3. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: Союз, 1991. – 96 с.

УДК 796.96

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ХОККЕЙ И НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Руднева Л.В.¹

к.п.н., доцент

Параскевич Е.Ю.¹

Сафонов К.Б.²

д.соц.н., доцент

¹*Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого*

²*Тульский государственный университет
Тула, Россия*

Аннотация. Работа посвящена анализу аспектов социальной адаптации подростков с расстройствами аутистического спектра. Достижению обозначенной цели могут способствовать занятия специальным хоккеем. Это позволит подросткам не только добиваться определенных спортивных результатов, но и развивать навыки межличностного взаимодействия в команде, что может стать значимым фактором их социальной адаптации.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, специальный хоккей, социальная адаптация, подростки, межличностное взаимодействие.

Актуальность. Актуальность избранной темы исследования определяется необходимостью создания условий для всесторонней физической и социально-психологической адаптации подростков с расстройствами аутистического спектра, с одной стороны, и теми резервами, которыми обладает в данном аспекте специальный хоккей, с другой стороны. В литературе расстройства аутистического спектра определяются, в частности, «как нарушение нейropsychического развития, характеризующееся нарушением коммуникативных навыков, социального взаимодействия, поведенческими и двигательными стереотипиями» [1, с. 708].

Занимаясь специальным хоккеем, подросток с расстройствами аутистического спектра становится частью команды. Он учится анализировать информацию и принимать решения в быстро изменяющейся игровой ситуации. Ему приходится взаимодействовать с товарищами по команде и представителями тренерского штаба. Он отходит от стереотипности двигательной активности, причем делает это публично. Конечно, достижение подобных положительных результатов может стать следствием лишь продолжительной работы с подростком, которая должна осуществляться во взаимодействии с родителями или законными представителями. Ключевым требованием при этом является создание необходимых педагогических условий для всесторонней физической и социально-психологической реабилитации подростка с расстройствами аутистического спектра.

Цель исследования: рассмотрение некоторых аспектов социальной адаптации подростков с расстройствами аутистического спектра средствами специального хоккея.

Методы исследования. В процессе подготовки данной работы была использована совокупность теоретических методов, таких, как анализ педагогической литературы по рассматриваемой проблематике, что позволило определить актуальность исследования и сформулировать его цель, а также синтез и обобщение, с помощью которых были представлены основные результаты и сделаны выводы.

Результаты исследования. Вопросы всестороннего физического и личностного развития подростков с расстройствами аутистического спектра являются той проблемой, успешный поиск решения которой должен стать результатом тесного сотрудничества педагогического сообщества с родителями или законными представителями. В качестве одного из путей достижения обозначенной цели можно рассматривать привлечение подростков к занятиям игровыми видами спорта, в частности, специальным хоккеем. Это позволит содействовать их социальной адаптации, поскольку при взаимодействии в команде формируются и совершенствуются навыки межличностного общения. Однако не стоит сосредотачивать свое внимание лишь на данном аспекте. Необходимо также помнить, что, по мнению современных исследователей, «восприятие и переработка информации в ходе игры должна происходить в условиях жесткого дефицита времени на принятия того или иного решения. И уже при принятии оптимального решения спортсмен переходит непосредственно к осуществлению двигательной задачи, которая и позволяет реализовать это оптимальное решение. Поэтому так важны согласованность всех когнитивных функций: внимания, памяти, мышления» [2, с. 64]. Все это очень важно при занятиях с подростками, имеющими расстройства аутистического спектра. В обозначенном контексте уместно рассчитывать, что специальный хоккей позволит им сформировать навыки взаимодействия с людьми и принятия решений, что должно впоследствии сыграть важную роль в их социальной адаптации, психологической реабилитации и в повышении шансов на становление в качестве членов социума, способных жить в современных условиях.

Отдельно следует остановиться на той роли, которую в организации занятий специальным хоккеем могут сыграть родители или законные представители подростка. На начальных этапах именно от них зависит не только успешность организации занятий, но и сама возможность их проведения. Обусловлено это тем, что только родители могут пробудить у своего ребенка интерес к занятиям тем или иным видом спорта, в частности, специальным хоккеем. Сделать это можно различными путями. Оптимальным представляется вариант, когда родители постепенно знакомят подростка с разнообразными видами спорта, делая определенный акцент на хоккее. Конечно, при этом ни в коем случае нельзя заострять внимание на необходимости занятий спортом в качестве средства социальной адаптации или социально-психологической реабилитации. Необходимо продемонстрировать

ребенку, каким интересным может быть соревнование, как радуются игроки, делая результативные передачи и забрасывая шайбы в ворота противника. Причем реализация данного подхода может способствовать оптимизации морально-психологического микроклимата в конкретной семье, что представляется особенно важным в условиях, когда «помимо трансформации личности аутизм приводит к нарушению процесса социализации носителя диагноза и членов его семьи» [3, с. 354].

Существенное внимание должно уделяться и особенностям организации тренировочного процесса, особенно на начальных этапах. Тренерам и педагогам следует иметь очень четкое представление о каждом ребенке, чтобы учитывать специфику его подготовки. Предлагаемые в процессе тренировок нагрузки должны быть посильными, но при этом следует постепенно их увеличивать, одновременно некоторым образом выравнивая те требования, которые предъявляются к игрокам. Только так можно сформировать команду, совместно идущую к цели и желающую не просто играть в хоккей, но и одерживать победы.

Выводы. Таким образом, на основании вышеизложенного можно отметить, что занятия специальным хоккеем позволяют создать необходимые условия для социальной адаптации подростков с расстройствами аутистического спектра. Ключевыми требованиями при этом становятся верная организация тренировочного процесса, а также всестороннее сотрудничество педагогов с родителями или законными представителями детей.

Список литературы

1. Уракова, Е.А. Об особенностях и способах оценивания качества урока по физической культуре школьников с расстройствами аутистического спектра / Е.А. Уракова, А.А. Шелехов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2025. – Т. 30, № 3. – С. 706-715. – DOI 10.20310/1810-0201-2025-30-3-706-715.
2. Костючик, И.Ю. Развитие специальных способностей в хоккее с шайбой: роль антропологических факторов / И.Ю. Костючик, Н.Г. Кручинский // Прикладная спортивная наука. – 2023. – № 2(18). – С. 62-68.
3. Темнова, Л.В. Особенности социализации лиц с расстройствами аутистического спектра и членов их семей / Л.В. Темнова, Е.С. Рожнова // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 6(60). – С. 352-366. – DOI 10.32744/pse.2022.6.20.

УДК 796.332

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ФУТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Рябинкина А.А., Ильясов Р.Э.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье анализируются особенности применения цифровых средств мониторинга в подготовке футболистов-студентов. На основе данных учебно-тренировочного процесса представлены показатели частоты сердечных сокращений и объёма высокоинтенсивной двигательной активности. Выполнено сравнение полученных значений до и после внедрения цифрового контроля. Показано, что использование мониторинга позволяет корректировать интенсивность занятий и повышает управляемость тренировочного процесса.

Ключевые слова: футбол, цифровой мониторинг, частота сердечных сокращений, двигательная активность, тренировочная нагрузка.

Актуальность. В условиях студенческого спорта вопросы распределения тренировочной нагрузки требуют особого внимания. Совмещение учебной деятельности и регулярных тренировок нередко приводит к накоплению утомления и снижению эффективности подготовки. В практической работе тренера цифровые средства контроля позволяют получать более точные данные о реакции организма спортсменов и оперативно корректировать нагрузку.

Цель исследования: определить влияние использования цифровых средств мониторинга на показатели физической нагрузки футболистов-студентов и оценить их значение для управления учебно-тренировочным процессом.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 12 футболистов студенческой команды в возрасте 18-21 года. Наблюдение проводилось в течение четырёх недель в условиях учебно-тренировочного процесса. В работе использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, регистрация ЧСС с использованием нагрудных датчиков, оценка объёма высокоинтенсивной двигательной активности, сравнительный анализ, элементы описательной статистики.

Результаты исследования. Анализ показателей частоты сердечных сокращений показал, что при отсутствии оперативного цифрового контроля среднее значение ЧСС в основной части тренировки составляло 167 ± 5 уд/мин. В отдельных игровых упражнениях фиксировались кратковременные повышения до 181-183 уд/мин. После внедрения цифрового мониторинга тренер корректировал продолжительность серийных упражнений и интервалы восстановления. В результате средняя ЧСС снизилась до 156 ± 4 уд/мин при сохранении общей продолжительности занятия. Оценка объёма двигательной активности показала, что до использования цифровых средств продолжительность высокоинтенсивной работы составляла 46 ± 6 минут за

тренировку. После коррекции нагрузочных параметров данный показатель снизился до 38 ± 5 минут. Различия показателей носили устойчивый характер на протяжении всего периода наблюдения.

Таблица 1 – Показатели физической нагрузки футболистов-студентов

Показатель	Без цифрового контроля	При использовании мониторинга
Средняя ЧСС (уд/мин)	167 ± 5	156 ± 4
Пиковая ЧСС (уд/мин)	181–183	172–175
Объём высокоинтенсивной ДА (мин)	46 ± 6	38 ± 5

Представленные в таблице данные отражают снижение избыточной интенсивности нагрузки при сохранении общей структуры тренировочного занятия. Проведённый сравнительный анализ показателей до и после внедрения цифрового мониторинга подтвердил снижение средней ЧСС на 11 уд/мин и сокращение объёма высокоинтенсивной двигательной активности на 8 минут за тренировку.

Выводы. В ходе работы установлено, что применение цифровых средств мониторинга способствует более рациональному распределению тренировочной нагрузки у футболистов-студентов. Контроль показателей ЧСС и объёма двигательной активности позволяет своевременно корректировать интенсивность занятий и повышает управляемость тренировочного процесса.

Список литературы

1. Иванов, П.С. Цифровые технологии в системе физической культуры и спорта / П.С. Иванов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9. – № 3. – С. 12–17.
2. Кузнецов, А.А. Управление тренировочным процессом в футболе на основе современных технологий / А.А. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 45–48.
3. Смирнов, Д.В. Контроль физической нагрузки спортсменов в процессе подготовки / Д.В. Смирнов // Инновации в спортивной науке. – 2020. – № 2. – С. 30–34.

УДК 796.06

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В ООО «АВАНСАН»

*Садыкова С.Н.¹, Мурзагалин В.Ш.²,
Дондуковская А.Н.³, Мурзагалин Т.Ш.⁴*

¹Уфимский университет науки и технологий –
Стерлитамакский филиал
²ООО «АВАНСАН»

³АНО «Комплексный реабилитационный центр «АВАНСАН»

⁴ООО «Санаторий-профилакторий «Ольховка»
Стерлитамак, Россия

Аннотация. В статье авторами предлагается этап программы гидроореабилитации детей с расстройствами аутистического спектра как важного элемента их социализации. В основе программы лежит организация поддерживающей среды, базирующаяся на оценке у детей уровня развития социальных отношений, разработке индивидуального профиля контакта с ребенком, что суммарно позволяет формировать гидроореабилитационные мероприятия, направленные на переход детей из одной социальной группы в другую посредством активного вовлечения в процесс обучения плаванию.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, гидроореабилитация, социализация аутичных детей, уровень развития социальных отношений, индивидуальный профиль контакта с ребенком.

Актуальность. Расстройства аутистического спектра (РАС) у детей являются первазивными, всеобъемлющими нарушениями с неустановленной в настоящее время биологической причиной патологии и определяются как расстройства «развития нервной системы, которые характеризуются нарушением социального взаимодействия и общения, наличием ограниченных интересов и повторяющегося поведения» [3]. Дети с РАС, как и сами расстройства, различаются существенно, что обусловлено разной выраженностью нарушений, несхожестью эмоционально-волевого, социального и познавательного развития, разнообразием стереотипий, аутистимуляций, обработки сенсорной информации. Все это сказывается на итоговой возможности социальной коммуникации и адаптации ребенка к окружающей среде, что является наиважнейшим для дальнейшей жизни такого ребенка.

Число детей с РАС в современном мире постоянно увеличивается. Так в нашей стране в 2018 году количество учащихся с аутизмом, по некоторым сведениям, составляло 13014 человек. В 2022 году таких детей было уже 31396 [1]. Главной целью сотрудничества с такими детьми является максимально возможная их социализация в контексте разнонаправленности усвоения ими опыта общественной жизни и отношений. При этом процесс социализации детей с РАС тесно связан с их специфическими особенностями: соразмерностью психологического и биологического возраста, уровнями стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции, возможностями переносить изменения ситуации,

способностью понимать намерения других людей, особенностями установления психологической дистанции, а также выраженностью речевых проблем, стереотипии, глазного поведения и многого другого, затрудняющего совместную деятельность с ребенком [3]. Очевидно, что важной составляющей коммуникации с аутичным ребенком является создание адекватной «поддерживающей среды, максимально соответствующей возможностям» такого ребенка [3]. Перечень используемых стратегий для этого известен, распространен в образовательной практике и постоянно расширяется [3].

Цель исследования. В ООО «АВАНСАН» с целью социализации ребенка с РАС применяют гидрореабилитацию, один из элементов гидропедагогики, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека «в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного уровня его двигательной и общественной активности» [2].

С физиолого-биомеханической точки зрения гидрореабилитация – это вид физических упражнений, выполняемых в воде в процессе обучения плаванию и занятий плаванием. Это требует от занимающегося овладения сложной и тонкой координацией движения, умения передавать не только общий характер движения, но и его мелкие детали. При этом механизм положительного влияния таких упражнений описывают как эффект тройного отражения-поглощения в водной среде собственных электромагнитных излучений человека. Последнее приводит к расшатыванию существующих в организме электромагнитных связей и формированию качественно новых, что, по мнению Санкт-Петербургских ученых, способствует повышению не только двигательной, но и социальной активности человека в целом [2]. Также в процессе гидрореабилитации совершенствуются ключевые системы организма, обеспечивающие движение, – сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная и нервная. Для аутичного ребенка крайне важным является повышение функциональности нервной системы, ее пластичности, силы, подвижности, формирования более совершенного уровня точности и контроля процессов возбуждения и торможения нервной регуляции, что совокупно повышает возможность приобретения ребенком новых и улучшения существующих социальных навыков.

Однако выше мы отмечали многообразие проявлений, клинической картины, синдромов РАС у детей, вызывающих трудности использования стандартных методик обучения плаванию при взаимодействии с таким ребенком, в том числе, и в процессе гидрореабилитации. Ввиду последнего при организации занятий в нашем подходе мы ориентировались на некоторые существующие для детей с РАС рекомендации педагогического сообщества.

Методы исследования. Известно по Wallin, 2004, что в целом, без детализации особенностей расстройства и клинико-психологических характеристик, детей с РАС можно разделить по уровню развития социальных отношений [3]. В таком аспекте различают: 1). социально избегающих детей, 2). социально безразличных детей, 3). социально неуклюжих детей. При правильно выстроенной организации поддерживающей среды «дети с аутизмом

постепенно переходят из одной группы в другую» [3]. В ООО «АВАНСАН» гидрореабилитация методически построена именно на этом принципе перехода посредством активного вовлечения ребенка в процесс обучения плаванию. Последнее предполагает посещение занятий в бассейне, выполнение урочных и домашних заданий, следование инструкциям тренера, реагирование на команды, выполнение сложных задач [3]. Важным этапом взаимодействия является формирование индивидуального профиля контакта с ребенком, базирующегося на обследовании ребенка, анкетировании родителей. Профиль включает сведения об оптимальной психологической дистанции, о характере стереотипии, особенностях в сенсорном восприятии основных человеческих чувств, специфике движения, мышечного и суставного чувства, о ведущем канале восприятия и суммарной возможности их интеграции. Профиль также включает информацию о характеристиках выполнения произвольного действия и целенаправленного использования сформированных моторных навыков, о работоспособности, утомляемости, темпе деятельности, об особенностях поведения при запретах, некомфортных, эмоциональных ситуациях, а также возможностях и способах успокоения ребенка при перевозбуждении.

Результаты исследования. В настоящее время в реабилитационном центре «АВАНСАН» гидрореабилитация проводится 49 детям с различными расстройствами аутистического спектра. Детали обследования детей и анкетирования родителей находятся в стадии проектирования и оптимизации.

Выводы. Представленный в статье этап работы демонстрирует часть разработки оптимального методического подхода к гидрореабилитационным мероприятиям в центре.

Список литературы

1. Аналитическая справка о состоянии образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра в субъектах Российской Федерации в 2022 году. – Текст : электронный. URL: https://autism-frc.ru/ckeditor_assets/attachments/4263/analiticheskaya_spravka_monitoring_ras_2022_29_12_2022.pdf (дата обращения: 27.01.2026). – Режим доступа: Федеральный ресурсный центр по организации комплексного сопровождения детей с расстройствами аутистического спектра МГППУ.
2. Мосунов, Д.Ф. Гидропедагогика – основа гидрореабилитации / Д.Ф. Мосунов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2006. № 20. – С.37-49. Текст : электронный. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gidropedagogika-osnova-gidroreabilitatsii> (дата обращения: 21.01.2026). – Режим доступа: Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».
3. Шаргородская, Л.В. Основные условия, методы и формы организации образования младших школьников с расстройствами аутистического спектра: методические рекомендации / Л.В. Шаргородская – Москва : ИКП, 2023. – 60 с. – ISBN 978-5-907593-42-8.

УДК 796.83

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ KINOVEA В ОЦЕНКЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ

Сейдалиева С.А.

Мальцев Г.С.

к.п.н, доцент

Чайковская государственная академия

физической культуры и спорта

Чайковский, Россия

Аннотация. В настоящей статье проводится обзор существующего программного обеспечения Kinovea. Рассматривается методика применения данной программы при контроле технической подготовленности единоборцев. Проводится конкретное исследование спортсмена, занимающегося ударным видом единоборств, и описывается специфика междисциплинарного подхода в условиях цифровой трансформации спорта.

Ключевые слова: бокс, техника, контроль, биомеханика, Kinovea.

Актуальность. В условиях постоянного совершенствования системы спортивной подготовки единоборцев одной из первенствующих задач тренера-преподавателя является владение компетенциями в области цифровых технологий. Современные технологии позволяют тщательно и точно оценивать выполнение технических действий спортсмена, обеспечивая выверенность показателей и тем самым снижают риски игнорирования проблем в технической подготовке единоборцев.

Проблемой является то, что существующие программы для оценки технической подготовленности единоборцев нечасто являются доступными, мало того, их применение зачастую требует особых компетенций в области информационных технологий. Нами было проанализировано программное обеспечение Kinovea, результаты которого полностью удовлетворили запрос в оценке технической подготовленности спортсменов разного уровня. Настоящее исследование является актуальным, так как материалы исследования несут практическую значимость для учреждений осуществляющих спортивную подготовку единоборцев.

Цель исследования: анализ, апробирование и оценка программного обеспечения Kinovea в комплексном контроле за техническими показателями единоборцев.

Методы исследования. Методологическую основу исследования составили анализ и синтез сборников научно-практических конференций по проблеме исследования, верификация программного обеспечения и метод динамического тестирования [2].

Результаты исследования. Эпоха цифровой трансформации вносит значительный вклад в развитие современного спорта, благодаря развитым технологиям возможности продолжительности спортивной карьеры гораздо выросли.

Упомянутое обстоятельство наводит на мысль о том, что с появлением технологического прогресса подход к учебно-тренировочному процессу стал научно обоснованным и снизился процент форсированной подготовки спортсменов, нивелировались риски возникновения спортивных травм. Благодаря междисциплинарному подходу, связанному с кинематическим анализом звеньев тела в процессе спортивного контроля, тренеру-преподавателю стало проще выявлять ошибки в выполнении технических приемов и как следствие, вовремя корректировать учебно-тренировочный процесс.

С.С. Серов (2022) в своих исследованиях утверждает, что при помощи программного обеспечения Kinovea возможен визуальный качественный анализ технических движений [3].

Д.А. Лавшук (2021) подчеркивает, что для получения качественных характеристик техники движений, использование видеосъемки является целесообразным методом, а программное обеспечение Kinovea выступает доступной и образцовой альтернативой дорогостоящим приложениям [1].

Нами был проведен обзор функций программного обеспечения Kinovea в контроле за технической подготовленностью боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства и выявлены три наиболее важных функций приложения. Одной из значимых функций приложения является раскадровка видео на отдельные фотографии, данная возможность позволяет производить фазовый разбор движения и определение временных характеристик. Для выполнения данной функции необходимо загрузить видеофайл в приложение, выбрать функцию раскадровка и выбрать необходимые файлы, также возможно выполнение вручную с отслеживанием позиции времени изображения.

Следующей важной функцией является определение углов устойчивости общего центра тяжести спортсмена, а также определение углов определенного сустава при выполнении технического приема. Для выполнения данной функции необходимо загрузить видео или фото в приложение, наложить модель человека с обозначением всех звеньев тела, далее применив опцию угол, обозначить угол устойчивости от общего центра тяжести к площади опоры. На рисунке 1 отображены результаты определения угла устойчивости вправо у боксера в боевой стойке.

Третьей, несомненно, важной функцией программного обеспечения Kinovea является определение значений скоростей и ускорений. В единоборствах это особенно важно при детальном анализе техники и подборе эффективных и валидных способов ее выполнения. Для определения значений скоростей необходимо загрузить видео файл, прорисовать линию и установить калибровку реального размера сегмента, определить ось вращения. Далее необходимо выбрать опцию прорисовки пути и обозначить маркер на зону слежения, при необходимости коррекции исправить вручную в отдельных кадрах положение маркера, после чего в инструментах выбрать опцию линейной или угловой кинематики и выбрать определяемые значения. На рисунке 2 отображен график результатов линейной кинематики скорости выполнения правого бокового удара в боксе.



Рисунок 1 – Определение угла устойчивости вправо при помощи программного обеспечения Kinovea

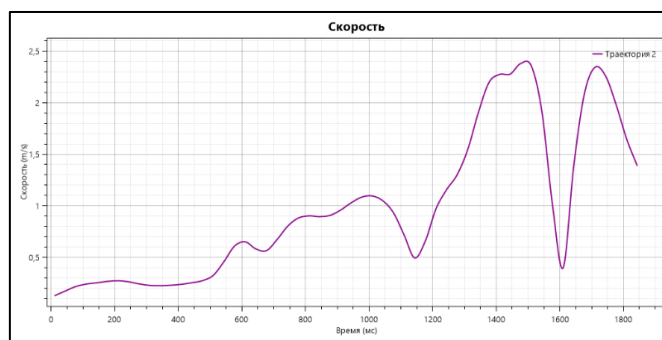


Рисунок 2 – Результаты определения скоростных показателей движения при помощи программного обеспечения Kinovea

Выводы. Анализ литературных источников по проблеме исследования, апробирование программы и ее оценка выявили валидность применения программного обеспечения Kinovea в контроле за техническими показателями единоборцев. Программа включает в себя множество полезных функций от раскадровки до определения линейной кинематики значений, что делает ее практически значимой для учреждений, осуществляющих спортивную подготовку. Также стоит отметить, что данное приложение является бесплатным аналогом дорогостоящих программ, благодаря чему оно становится доступным для всех тренеров-преподавателей и иных специалистов в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Лавшук, Д.А. Количественный биомеханический анализ технических действий спортсменов с использованием компьютерной программы Kinovea / Д.А. Лавшук // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Могилев, 17-18 декабря 2020 года. – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2021. – С. 88-91.
2. Сейдалиева, С.А. Сравнительный кинематический анализ бокового удара в боксе / С.А. Сейдалиева, Г.С. Мальцев // Стратегия формирования здорового образа жизни: воспитание, тренировка, реабилитация : Материалы XXIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 13–14 ноября 2025 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2025. – С. 470-474.
3. Серов, С.В. Использование программы KINOVEA в курсе "Спортивная биомеханика" / С.В. Серов // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 16. – С. 56-60.

УДК 376.36:796.012.2

ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Ситников А.А.

Трусей И.В.

к.б.н., доцент

*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается потенциал использования упражнений с канатом как средства коррекционно-развивающей работы с детьми младшего дошкольного возраста с задержкой психического развития конституционального, соматогенного и психогенного генеза. Теоретически обосновано, что комплексный характер упражнений, включающий тягу, ползание, ходьбу по канату и подвижные игры, позволяет одновременно воздействовать на двигательную, эмоционально-волевою и познавательную сферы ребенка.

Ключевые слова: задержка психического развития (ЗПР), типы ЗПР, младший дошкольный возраст, физическое развитие, канат, упражнения, коррекционная работа.

Актуальность. Согласно статистике, в 2023 году доля детей с ОВЗ в РФ составила 9,1% от общего числа детей, с 2014 года эта цифра увеличилась более чем в 2 раза [1]. К детям с ОВЗ относятся разные категории, включая детей с задержкой психического развития (ЗПР). Эта категория уникальна тем, что имеет высокий реабилитационный потенциал, нарушения психического развития при ЗПР часто являются обратимыми при своевременном проведении адекватных коррекционных мероприятий [2]. Для детей с ЗПР характерно замедление темпа формирования познавательной деятельности, эмоционально-волевая неустойчивость, а также недостаточная сформированность двигательной сферы: нарушение координации движений, слабость мышечного тонуса, трудности в освоении основных движений [3]. Значительным коррекционно-развивающим потенциалом по работе с детьми с ЗПР обладает физическая культура, арсенал средств постоянно расширяется и обновляется. В связи с чем, важно формирование новых подходов, основанных на современных физкультурно-оздоровительных технологиях.

Цель исследования: представить новые подходы по коррекции психофизического состояния детей младшего дошкольного возраста с ЗПР, основанные на комплексах упражнений с канатом.

Методы и организация исследования. Научно-методологическую основу исследования составляют теоретические методы познания. На основе анализа современных подходов по работе с телом составлены комплексы упражнений с канатом, направленные на коррекцию психофизического состояния детей с ЗПР. Для формирования комплексов упражнений применялся метод проектирования, в ходе которого теоретически обоснована безопасность

и целесообразность применения экспериментальных комплексов в коррекционной работе с детьми с ОВЗ.

Результаты исследования. Для детей младшего школьного возраста с ЗПР всех типов генеза (конституциональный, соматогенный и психогенный), характерны специфические особенности [3]. Упражнения с канатом эмоционально привлекательны и вместе с игровыми заданиями позволяют преодолевать нарушения общей моторики, повышать сниженную познавательную активность и воображение, смягчать эмоционально-волевые трудности и корректировать коммуникативные проблемы [2, 3]. Для учета вышеназванных особенностей разрабатывался комплекс упражнений с канатом, который рассчитан на проведение в течение 10-15 минут как часть физкультурного занятия. Методика организации и проведения упражнений с канатом при работе с детьми с ЗПР требует соблюдения определенных условий:

- Принцип доступности и безопасности. Используется мягкий, легкий и короткий канат (диаметром 3,5-4 см, длиной 4 метра). Все упражнения выполняются на мягком покрытии (будо-маты). Педагог осуществляет постоянный страховку, особенно при упражнениях на равновесие.

- Принцип игровой подачи. Каждое упражнение преподносится как часть увлекательной игры-сказки. Педагог использует яркие образы, стихотворные сопровождения, звукоподражания.

- Принцип постепенности. От простого к сложному. Сначала дети знакомятся с канатом как с предметом (трогают, перебирают узлы), затем выполняют элементарные действия, и только потом переходят к сложно-координированным заданиям.

- Индивидуальный подход. Учитываются возможности каждого ребенка. Допускается упрощение или усложнение задания.

Вводная часть комплекса упражнений направлена на знакомство и привыкание к канату, является разминкой перед основной частью. Включает следующие упражнения:

«Пройтись змейкой». Канат лежит на полу извилистой линией. Дети идут вдоль каната, перешагивают через него. Педагог: «Осторожно, это змейка! Не разбудите ее!».

«Нарисуй канатом солнце». Ребенок берет один конец каната и, двигаясь по кругу, раскладывает канат в форме солнца.

Основная часть включает упражнение на тягу, ползание и равновесие, направленные на развитие общей моторики, проприоцепции, коммуникации, силы, воображения:

«Сильные руки». Ребенок сидит на полу, упершись ногами в твёрдо стоящий предмет либо оппонента, и тянет канат на себя двумя руками.

«Тяга». Двое детей, сидя друг напротив друга, тянут канат. Важно акцентировать не на соревновании, а на совместном усилии («Покажите, какие вы сильные!»).

«По мосту через лаву». Ходьба приставным шагом по канату, лежащему прямо.

«По лесной тропе»: Ходьба по извилистому канату.

«Спасатель»: Ползание по-пластунски вдоль каната.

Также в основной части можно провести подвижные игры с канатом:

«Волна». Двое взрослых или детей раскачивают канат над полом (невысоко), а остальные дети перепрыгивают через него, когда «волна» приближается.

«Пройди и не задень» (рис. 1, б): Несколько детей держат канат на разной высоте (от колен до пояса). Задача ребенка – пройти полосу препятствий, не задев канат.

Заключительная часть комплекса упражнений с канатом направлена на релаксацию, рефлексия, развитие коммуникативных качеств.

«Спящая змея». Дети аккуратно сматывают канат в круг, укладывая «змейку» спать.

«Остров». Дети садятся на разложенный на полу круг из каната и делятся впечатлениями.

Данный комплекс апробирован на занятиях с детьми в зале адаптивной физической культуры “Адаптив” (г. Красноярск) и показывает высокий результат. В частности, у детей наблюдается улучшение коммуникации, проявляется уверенность в себе, улучшается координация движений, концентрация зрительного внимания, стрессоустойчивость, укрепление мышц-стабилизаторов, улучшение межполушарных взаимосвязей.

Таким образом, дети с задержкой психического развития обладают высоким реабилитационным потенциалом. В работе представлен комплекс упражнений с канатом, который апробирован и показал свою эффективность в коррекционно-развивающей работе с детьми младшего дошкольного возраста с ЗПР конституционального, соматогенного и психогенного генеза. Методика обладает дифференцированным воздействием, положительно влияя на ключевые трудности, характерные для каждого типа задержки.

Список литературы

1. Доклад о результатах комплексного анализа системы общего и дополнительного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. – Москва, 2025. – 46 с.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста / А.И. Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2020. – 220 с.
3. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Детство-Пресс, 2022. – 32 с.

УДК 37.01

ОРГАНИЗАЦИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ситничук С.С.

к.п.н., доцент

Пакина Л.Э., Котельникова В.В.

*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются новейшие технологии, применяемые в спортивных тренировках и занятии физической культурой, для достижения максимальной эффективности и результатов. Анализируется современное понимание инновационных технологий, изучены виды этих технологий и выделены ключевые аспекты их положительного влияния на спортивный тренинг.

Ключевые слова: тренировочный процесс, инновационные технологии, физическая культура, инновации, обучение.

Актуальность. Использование новых технологий в сфере физической культуры и спорта приобретает все большую популярность. Развитие цифровых технологий существенно подходы к организации тренировок, позволяя достигать высоких результатов благодаря улучшению методик и контролю над физическим состоянием спортсменов.

Физическая культура играет важную роль в поддержании здорового образа жизни, укреплении иммунитета и сохранение молодости организма. Однако традиционные методы физического воспитания часто ограничены стандартизованностью подходов и отсутствием индивидуальной адаптации. Современные студенты больше склонны усваивать знания виртуально и интерактивно, что требует модернизации учебных процессов и внедрения инновационных технологий [3].

Методы исследования. Анализ основные видов инновационных технологий в тренировках.

Результаты исследования.

- **Виртуальная реальность (VR).** Технология виртуальной реальности создает искусственную окружающую среду, позволяющую проводить интенсивные симуляции ситуаций [1]. Спортсмены способны мгновенно принимать решение, погружаясь в реалистичные условия игры или соревнования.

- **Носимые устройства (wearable devices).** Фитнес-трекеры, смарт часы и датчики позволяют отслеживать основные показатели здоровья и физическую активность. Такие гаджеты фиксируют частоту сердечных сокращений, количество шагов, пройденное расстояние, количество сожжённых калорий и качество сна. Эти данные помогают контролировать и улучшать качество тренировок.

- **Дополненная реальность (AR).** Интегрирует цифровые объекты в реальную обстановку. В спорте эта технология применяется для улучшения

восприятия пространства, демонстрации подсказок и инструкций прямо перед глазами атлета, анализа техники движения и визуализации прогресса.

- **Искусственный интеллект (AI).** Алгоритмы ИИ обрабатывают огромные объемы данных, предоставляя персонализированные рекомендации и советы по составлению оптимальной тренировочной программы. Эта система способна выявлять риск травмирования, давать советы по коррекции действий и повышать общую моторную плотность тренировок.

- **Аналитика данных (data analytics).** Анализ данных помогает извлекать полезную информацию из огромного массива информации, полученной во время тренировок. Собранные данные показывают картину сильных сторон и слабых мест, что позволяет вносить точные корректировки и стратегию подготовки.

Индивидуальный подход к каждому спортсмену. Стандартная тренировка часто состоит из общих принципов, применимых ко всей группе спортсменов. Благодаря новым технологиям создаются индивидуальные тренировочные программы, учитывая уникальные особенности каждого обучающегося, в том числе физическое состояние, психологический настрой и персональные спортивные цели. Это привело к росту мотивации и улучшению показателей.

Точность контроля и безопасность нагрузки. Современное оборудование обеспечивает регулярный мониторинг основных показателей – пульс, интенсивность дыхания, расход энергии, длительность восстановления после нагрузок.

Объективная оценка уровня подготовленности спортсмена. Составление точной картины состояния спортсмена. Помогает своевременно корректировать тренировочную программу, предупреждать о возможных негативных последствиях перегрузок [2].

Выводы. Внедрение инновационных технологий делает тренировочный процесс эффективнее и интереснее. Тренеры получают инструменты для точной оценки спортсменов, что облегчает работу по постановке целей. Спортсмены получают дополнительные стимулы для поддержания хорошей формы и укрепления здоровья. Исследования подтверждают положительное влияние на физическую подготовку и общее самочувствие.

Подводя итог, хочется отметить, что использование инновационных технологий открывает новые перспективы для современного образовательного процесса в физической культуре и повышает уровень заинтересованности среди подрастающего поколения.

Список литературы

1. Ашурова, Т.А. Сущность понятий и виды инновационных технологий, 2022. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiy-i-vidy-innovatsionnyh-tehnologiy/viewer> (дата обращения: 05.02.26)
2. Григан, С.А. Эффективность инновационных технологий в учебно-тренировочном процессе: теоретический аспект / С.А. Григан // Вестник Томского государственного университета. Педагогика. – 2023. – № 65. – С. 115–125. (дата обращения: 05.02.26)
3. Козлов, А.П. Сравнительный анализ традиционных и нетрадиционных направлений в сфере физической культуры, 2020. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/02/sravnitelnyy-analiz-traditsionnyh-i-netraditsionnyh> (дата обращения: 05.02.26)

УДК 372.879.6

РАЗЛИЧИЯ В МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Смухи И.Р.М.¹, Ли Чжицян²

*¹Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого
Тула, Россия*

*²Российский университет спорта РУС «ГЦОЛИФК»
Москва, Россия*

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу мотивации к физической активности у китайских и российских студентов. В исследовании участвовали 117 китайских и 196 российских студентов. Было выявлено, что российские студенты больше мотивированы личными причинами (здоровье, внешний вид, удовольствие), а китайские студенты – социальными факторами (общение, модные тенденции, достижения). Исследование показывает, что культурные особенности влияют на то, почему студенты занимаются спортом, что важно учитывать при организации физического воспитания в разных странах.

Ключевые слова: мотивация, физическая активность, студенты, кросс-культурные различия.

Введение. Мотивация к физической активности является ключевым фактором формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Однако мотивационные профили не универсальны – они формируются под влиянием культурного контекста. Согласно теории культурных измерений Хофстеде, общества различаются по степени индивидуализма и коллективизма, что влияет на ценности, поведение и мотивацию людей [1].

Россия и Китай представляют различные культурные парадигмы. Российская культура характеризуется умеренным индивидуализмом с акцентом на личную автономию и самореализацию [2]. Китайская культура традиционно коллективистская, где социальные связи, групповая гармония и достижения в контексте общества играют центральную роль [3].

Предыдущие исследования показали, что культурные различия влияют на мотивацию к физической активности [4], однако прямые сравнительные исследования китайских и российских студентов остаются немногочисленными.

Цель исследования: выявить и проанализировать кросс-культурные различия в структуре мотивации к физической активности у китайских и российских студентов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 117 студентов из Китая и 196 студентов из России. Для оценки мотивационных факторов использовался опросник, включающий 10 основных компонентов мотивации, оцениваемых по 5-балльной шкале Лайкерта, а также вопрос об общем уровне мотивации. Статистический анализ проводился с использованием непараметрических критериев (критерий Манна-Уитни для количественных переменных, критерий χ^2 для категориальных переменных). Уровень статистической значимости принят при $p < 0,05$.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования было выявлено (рисунок 1), что российские студенты продемонстрировали значительно более высокую ориентацию на личностные аспекты (все $p < 0,001$): укрепление здоровья (Me=5 против 4), улучшение фигуры (Me=5 против 4), удовольствие от занятий (Me=5 против 4, $p=0,011$) и снятие стресса (Me=5 против 4). Для 78,6% российских студентов укрепление здоровья является приоритетным мотивом против 59,8% китайских.

Китайские студенты показали более высокую ориентацию на социальные аспекты (все $p < 0,001$): расширение круга общения (Me=4 против 3; 64,1% против 38,8% с высокими оценками), следование модным тенденциям (Me=3 против 2) и стремление к спортивным достижениям (Me=4 против 3).

Развитие физических качеств оказалось универсальным мотивом без значимых различий (Me=4 в обеих группах, $p=0,850$).

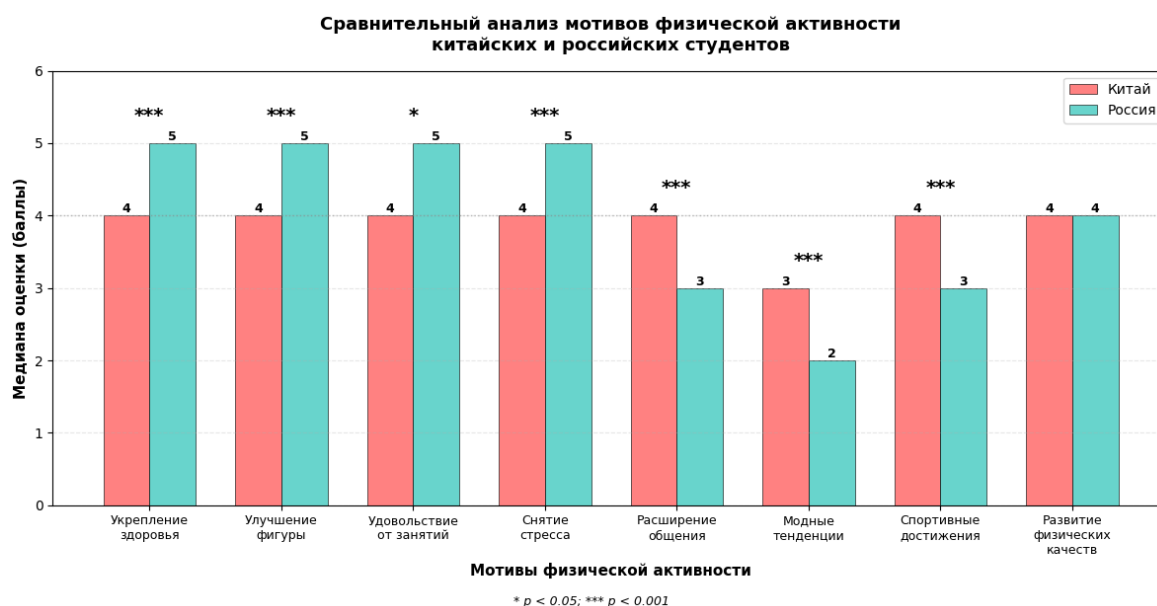


Рисунок 1 – Сравнительный анализ мотивов физической активности китайских и российских студентов

При оценке общего уровня мотивации к занятиям физической культурой медианные значения общего уровня мотивации статистически не различались: китайские студенты – 3,63 [3,13; 4,25], российские студенты – 3,75 [3,25; 4,25] ($p = 0,273$). Однако анализ распределения выявил качественные различия (рисунок 2).

У китайских студентов наблюдается поляризация мотивации у одних очень высокий уровень (21,4%), но одновременно 12,0% показали низкий или очень низкий уровень. У российских студентов распределение близко к нормальному с преобладанием среднего (46,4%) и высокого (33,2%) уровней, при практически полном отсутствии очень низкой мотивации.

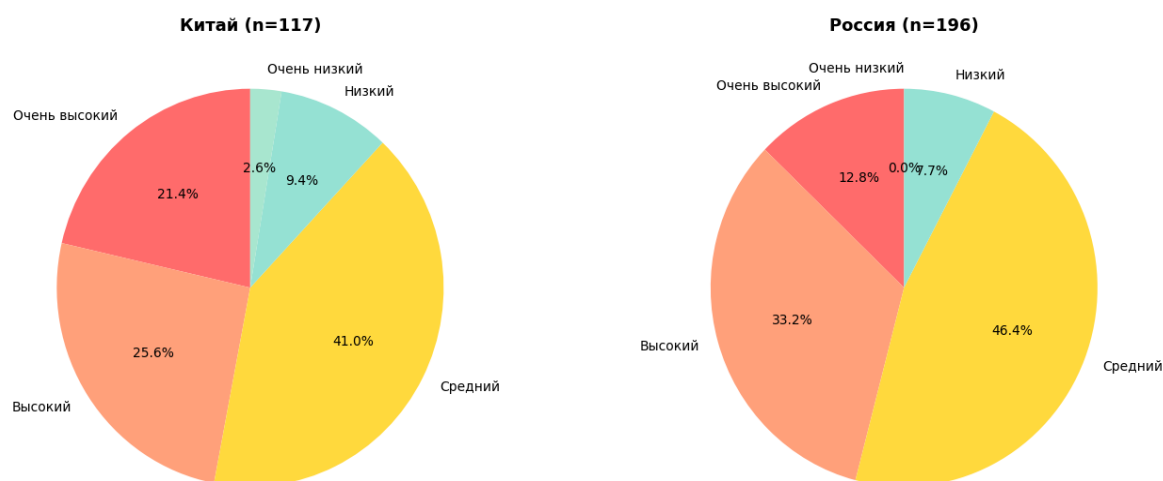


Рисунок 2 – Распределение студентов по уровням общей мотивации к физической активности

Российские студенты демонстрируют индивидуалистический мотивационный профиль, где физическая активность рассматривается как средство личного благополучия: укрепление здоровья, улучшение внешнего вида, получение удовольствия, эмоциональная саморегуляция. Эти мотивы отражают ценность автономии и самореализации, характерную для культур с умеренным индивидуализмом [2].

Китайские студенты показывают коллективистский мотивационный профиль, где физическая активность связана с социальными функциями: расширение сети контактов, соответствие групповым нормам, достижения в социальном контексте. Это согласуется с конфуцианскими ценностями гармонии, взаимозависимости и социального статуса [3].

Бимодальное распределение мотивации у китайских студентов (высокая доля как очень высокого, так и низкого уровней) может объясняться несколькими факторами:

1. Социальная желательность: студенты с высокой мотивацией могут быть более чувствительны к социальным ожиданиям и демонстрировать соответствие нормам.

2. Академическое давление: в условиях высокой учебной нагрузки часть студентов может полностью исключать физическую активность из приоритетов.

3. Урбанизация и изменение образа жизни: современные китайские студенты находятся на пересечении традиционных и современных ценностей, что создает разнородность мотивационных профилей.

Выводы

1. Выявлены значимые кросс-культурные различия в структуре мотивации к физической активности: российские студенты демонстрируют индивидуалистический профиль с акцентом на личное здоровье и благополучие, китайские студенты – коллективистский профиль с акцентом на социальные функции физической активности.

2. При сопоставимых медианных значениях общей мотивации распределение различается качественно: поляризация у китайских студентов против нормального распределения у российских.

3. Культурный контекст является важным фактором, определяющим мотивацию к физической активности, что требует учета при разработке образовательных программ в мультикультурной среде.

Список литературы

1. Hofstede G. Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations //International Educational and Professional. – 2001.
2. Schwartz SH. A theory of cultural value orientations: Explication and applications. Comparative Sociology. 2006;5(2-3):137-182.
3. Yao X. An introduction to Confucianism. Cambridge: Cambridge University Press; 2000.
4. Yan Z, Cardinal BJ. Increasing Asian international students' physical activity on a U.S. college campus: A mixed-methods study. Journal of American College Health. 2013;61(5):268-274.

УДК 377.1

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Соловьев В.В., Тарасова А.А.

*Российский государственный социальный университет
Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты применения в учебный процесс элементы лечебной физкультуры, которые реализуются через применение трех модулей: первый модуль – первичная декомпрессия, второй – нейрорегуляцию спазмированных мышц и третий модуль – проприоцептивный тренинг, направленные для коррекции нарушений и стабилизации шейно-воротниковой зоны у студентов колледжа РГСУ.

Ключевые слова: шейно-воротниковая зона, постуральные нарушения, лечебная физкультура, проприоцепция, двигательный стереотип, цифровая реабилитация, студенты.

Актуальность. В настоящее время парадокс современного образования заключается в том, что в связи с высоким ростом в образовательной среде цифровизации на второй план отодвигается здоровье студентов, что ведёт к ранней дегенерации опорно-двигательного аппарата.

В ходе исследований мы убедились, что рост функциональных нарушений в шейно-воротниковой зоны (ШВЗ) среди студентов очень велик, а масштабы явно недооцениваются. В настоящее время наблюдается ярко выраженная симптоматика уже у 15-17 летних студентов, что свидетельствует об изменениях в двигательном поведении молодого поколения.

Таким образом, решение проблемы требует комплексного подхода от студентов, который должен сочетать в себе миофасциальные техники, проприоцептивное переобучение и интеграцию корригирующих упражнений, так как без формирования проприоцептивного образа студенты быстро возвращаются к патологическому паттерну «текстовой шеи».

Цель исследования: разработать и оценить применение элементов лечебной физкультуры в учебный процесс, направленный на стабилизацию шейно-воротниковой зоны, дыхательно-корригирующие техники у студентов колледжа РГСУ через трехмодульный метод коррекции: первый модуль – первичная декомпрессия, второй – нейрорегуляцию спазмированных мышц и третий модуль – проприоцептивный тренинг для коррекции функциональных нарушений в шейно-воротниковой зоны.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе колледжа РГСУ в течение 2025 учебного года. В исследовании участвовали 20 студентов в возрасте 15-17 лет с верифицированными нарушениями ШВЗ.

Критерии включения в исследование: наличие стойкого болевого синдрома в области ШВЗ продолжительностью не менее 3 месяцев; нарушение осанки, связанные с учебной деятельностью.

Методы исследования. Для оценки состояния участников провели оценку по субъективным параметрам, таким как: интенсивность боли, влияние на качество жизни, психоэмоциональный статус.

Так же была проведена оценка по объективным биомеханическим показателям: амплитуда движений в шейном отделе, тонус ключевых мышц.

Объективные показатели фиксировались методами клинической гониометрии и пальпаторной диагностики.

Разработанная методика ЛФК, направленная не только на устранение симптомов, но и на фундаментальную перестройку патологического двигательного стереотипа у студентов РГСУ с нарушениями ШВЗ, включая три взаимосвязанных модуля.

Модуль 1. Декомпрессия и нейромышечная регуляция. Ключевым отличием стало сочетание постизометрической релаксации [3] с элементами миофасциального релиза [2]. На практике это позволило не только снизить тонус гипертоничных мышц, но и восстановить микроциркуляцию в спазмированных зонах. Особое внимание уделялось работе с верхней порцией трапециевидной и лестничными мышцами как основными источниками боли.

В процессе работы выявлена закономерность: традиционные техники релаксации часто не достигали целевого эффекта из-за сохранения фасциального напряжения. Комбинация ПИР с миофасциальным релизом позволила преодолеть это ограничение за счет воздействия на разные уровни мышечно-фасциальной системы.

Модуль 2. Стабилизация и проприоцептивное переобучение. Система упражнений, направленных на формирование нового проприоцептивного образа. В ходе исследований студентами было отмечено, правильное положение головы как «неестественное».

Разработанная система включала:

- Упражнения с удержанием предмета на голове в статике и динамике
- Баланс-тренинг с закрытыми глазами [5]
- Поэтапное формирование навыка «шейного кива» [1]

Использовался подход от простой стабилизации в нейтральном положении до сохранения правильной осанки при выполнении когнитивных заданий, что максимально приближено к реальным условиям учебной деятельности.

Модуль 3. Дыхательная интеграция и микрокоррекция. Внедрение «микропауз» в учебный процесс позволило преодолеть основное ограничение традиционной ЛФК – разрыв между занятиями и повседневной деятельностью. Диафрагмальное дыхание помогало выполнять корректирующие упражнения эффективнее. Это позволило надежно закрепить новую, правильную привычку движения.

Разработана система кратких (1-2 минуты) комплексов, которые студенты могли выполнять непосредственно во время занятий.

Результаты исследования. После трех месяцев занятий зафиксированы статистически значимые изменения по всем оцениваемым параметрам:

Интенсивность боли по Визуально-аналоговой шкале (ВАШ) в экспериментальной группе снизилась с 74 мм до 22 мм, что соответствует уменьшению на 70%. В контрольной группы были отмечены изменения характера боли, т.е. из постоянной ноющей боль трансформировалась в эпизодический легкий дискомфорт.

Амплитуда ротации шеи в «вправо и влево» – увеличилась в среднем с 48° до 67°.

Пальпаторная оценка показала снижение болезненности. Мышечный тонус трапециевидных мышц нормализовался у 85% участников. Мышцы восстановили свою эластичность и нормальную текстуру, а очаги хронической боли (триггерные точки) пропали.

Уровень стресса по шкале DASS в экспериментальной группе снизился на 44%, что свидетельствует о тесной связи между мышечным напряжением и эмоциональным состоянием студентов.

В результате исследования мы видим связь между мышечным напряжением и эмоциональным состоянием студентов. Участники отмечают, что уменьшение боли и мышечного напряжения в шейно-воротниковой зоне, позволило им лучше сосредоточиться на процессе обучения. В результате студенты смогли вернуться к полноценной учебной деятельности без ограничений.

Выводы. Таким образом, применение элементов ЛФК в учебном процессе у студентов колледжа РГСУ демонстрирует свою положительную эффективность в восстановлении функционального состояния в области шеи.

Список литературы

1. Будро, С.А., Бетлехем К. Роль тренировки глубоких сгибателей шеи в лечении хронической боли в шее: систематический обзор // С.А. Будро, К. Бетлехем. Журнал мануальной терапии и кинезиологии. – 2025. – Т. 26. – С. 231-239.
2. Левин, К.А. Постизометрическая релаксация мышц в лечении вертеброгенных болевых синдромов // Мануальная терапия. – 2025. – № 2(70). – С. 32-40.
3. Людке, К. Эффективность проприоцептивной тренировки при хронической боли в шее: систематический обзор и мета-анализ // К. Людке, С. Баштепе-Грей, А. Шефер Клинический журнал боли. – 2025. – Т. 34(6). – С. 528-539.
4. Саймонс, Д.Г. Миофасциальная боль и дисфункция: руководство по триггерным точкам. Т. 1. Верхняя половина тела / Д.Г. Саймонс, Дж.Г. Трэвелл, Л.С. Саймонс. Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2025. – 1032 с.
5. Фалла, Д., Влияние упражнений для шеи на сидячую позу у пациентов с хронической болью в шее // Д. Фалла, Г. Джулл, Т. Рассел, Б. Виченцино, П. Ходжес. Физическая терапия. – 2025. – Т. 87(4). – С. 408-417.

УДК 796.386

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТ-РАКЕТКИ КАК СРЕДСТВА НАГЛЯДНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТОП-СПИНУ СПРАВА У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

Спиридонов Н.А.

Лаптев А.И.

к.п.н., доцент

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. Изучено применение смарт-ракетки как наглядной обратной связи при освоении топ-спина справа у детей 10-11 лет. Эксперимент (2 недели, 9 часов) выполнен в контрольной (n=5) и экспериментальной (n=5) группах; в ЭГ использовали показатели точек удара и силы хвата для коррекции. Результаты оценивали по точности, стабильности и проценту центральных контактов. В ЭГ отмечено большее улучшение основных показателей.

Ключевые слова: настольный теннис, топ-спин справа, смарт-ракетка, наглядная обратная связь, техника.

Актуальность. Настольный теннис требует высоких требований к точности движений и стабильности контакта мяча с ракеткой, а формирование навыка топ-спина справа у детей нередко затруднено из-за недостаточно сформированных кинестетических ощущений и избыточного мышечного напряжения. В спортивной педагогике подчеркивается значение сочетания словесных, практических и наглядных методов обучения, а также своевременной обратной связи для коррекции техники [2]. Современные цифровые средства контроля (смарт-инвентарь) расширяют возможности наглядного метода и позволяют оперативно получать объективные параметры удара [3]. Методические основы обучения элементам техники настольного тенниса, включая работу по стабилизации точки контакта, подробно рассматриваются в профильных пособиях [1].

Цель исследования: оценить влияние использования смарт-ракетки как средства наглядной обратной связи на динамику освоения топ-спина справа у детей 10-11 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали 10 занимающихся настольным теннисом в возрасте 10-11 лет; сформированы контрольная (КГ, n=5) и экспериментальная (ЭГ, n=5) группы, сопоставимые по возрасту и стажу. Педагогический эксперимент продолжался 2 недели (9 часов, 3 тренировки в неделю). КГ обучалась с преобладанием словесного метода, ЭГ – словесным методом с использованием смарт-ракетки как средства наглядной обратной связи (демонстрация процента центральных контактов П1 и показателя силы хвата Н1 после серий ударов). Тестирование проводилось дважды (Т0 – 03.11.2025; Т1 – 17.11.2025) с подачей мяча роботом в форхенд-зону с легким верхним вращением. Тест 1: 20 топ-спинов справа по диагонали в цель 30х30 см;

оценивали точность (попадания в цель и на стол) и показатель Н1. Тест 2: 30 топ-спинов справа на стабильность; оценивали максимальную серию и процент попаданий на стол. Дополнительно фиксировали Н1; ускорение не анализировалось. Статистическая обработка: медиана (Q1;Q3); сравнение приростов между группами – критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования. Обе группы продемонстрировали положительную динамику по точности и стабильности выполнения топ-спина справа. При сравнении приростов между группами выявлено статистически значимое преимущество ЭГ по увеличению доли центральных контактов в тесте точности ($p=0,043$). По точности попаданий в цель ($p=0,071$) и по максимальной серии ($p=0,067$) отмечалась тенденция к более выраженному улучшению в ЭГ. Существенных различий по изменению силы хвата (Н1) между группами не выявлено ($p=0,834$). С учетом малой численности выборки результаты следует рассматривать как апробацию технологии и основание для расширенного исследования.

Таблица 1 – Прирост показателей за 4 недели (T1-T0), медиана (Q1;Q3)

Показатель	КГ (n=5)	ЭГ (n=5)	p
Тест 1: точность в цель, Δ (п.п.)	5 (5; 15)	15 (15; 15)	0,071
Тест 1: попадание на стол, Δ (п.п.)	10 (5; 25)	20 (20; 20)	0,448
Тест 2: максимальная серия, Δ (уд.)	3 (1; 4)	5 (4; 5)	0,067
Тест 2: попадание на стол, Δ (п.п.)	16,7 (13,3; 26,7)	23,3 (20; 23,3)	0,599
Тест 1: центральные контакты, Δ (%)	5 (0; 10)	25 (15; 25)	0,043*
Тест 1: сила хвата, Δ (усл. ед.)	5 (-4; 5)	1 (-3; 7)	0,834

Примечание: Δ (п.п.) – изменение в процентных пунктах; * – $p<0,05$ (Манна-Уитни).

Выводы:

1. Использование смарт-ракетки как средства наглядной обратной связи в течение 2 недель сопровождалось улучшением показателей освоения топ-спина справа у детей 10-11 лет.
2. Наиболее выраженный эффект в ЭГ получен по качеству контакта мяча с ракеткой: доля центральных контактов в тесте точности увеличилась сильнее, чем в КГ ($p=0,043$).
3. По результативным показателям (точность в цель, максимальная серия) выявлена тенденция к преимуществу ЭГ ($p=0,071$ и $p=0,067$ соответственно); выводы требуют подтверждения на более широкой выборке.
4. Показатель силы хвата (Н1) за период эксперимента существенно не различался между группами ($p=0,834$).

Список литературы

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис : учеб. пособие для студентов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с. – ISBN 978-5-98724-048-9.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие. – Саратов : Вузовское образование, 2024. – 377 с. – ISBN 978-5-4487-1002-5.

УДК 378.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ

Султанова В.Р.

к.п.н., доцент

Гайнеттинов Р.М.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования лидерских качеств у младших школьников в контексте занятий хоккеем. Обоснована эффективность использования хоккея как среды для развития ответственности, коммуникативности, самостоятельности и других лидерских компетенций.

Ключевые слова: лидерство, лидерские качества, младший школьный возраст, хоккей, спортивная команда, развитие личности.

Актуальность. В современном обществе всё большее значение приобретает формирование у детей лидерских качеств – ответственности, инициативности, коммуникабельности, умения принимать решения и работать в команде. Игровые виды спорта, включая хоккей, благодаря своей командной природе и высокой динамичности создаёт благоприятные условия для раскрытия лидерского потенциала. Данная статья посвящена исследованию влияния систематических занятий хоккеем на развитие лидерских качеств у детей младшего школьного возраста.

Актуальность исследования обусловлена тем, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для формирования социально значимых качеств личности, включая лидерские компетенции. Также хоккей как вид спорта сочетает в себе элементы соперничества и сотрудничества, требующие от игрока не только физической подготовки, но и умения взаимодействовать с партнёрами, быстро ориентироваться в меняющейся ситуации, брать на себя ответственность.

Цель исследования: выявить и обосновать влияние систематических занятий хоккеем на развитие лидерских качеств у детей 8-9 лет.

Методы исследования. Основным методом исследования выступает анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. В современном образовательном и спортивном дискурсе всё большее внимание уделяется вопросам формирования лидерских качеств у детей младшего школьного возраста. Одним из эффективных инструментов такого развития выступают командные виды спорта, среди которых особое место занимает хоккей. Данный вид спорта, сочетая интенсивную физическую нагрузку, необходимость оперативного принятия решений и жёсткие требования к взаимодействию внутри коллектива, создаёт уникальные условия для становления лидерского потенциала у детей 8-9 лет.

В контексте спортивной деятельности эти возрастные приобретения получают особое поле для реализации. Как показывают исследования А.Ю. Москалевой, П.П. Николаева и М.В. Писцовой, командные спортивные игры предъявляют к участнику комплекс требований, непосредственно соотносящихся с лидерским поведением [1]. В процессе игры ребёнок сталкивается с необходимостью координировать свои действия с партнёрами, оперативно принимать решения в условиях ограниченного времени и высокой эмоциональной напряжённости, а также осознавать личную ответственность за общий результат команды.

С психологической точки зрения, возраст 8-9 лет характеризуется активной формированием самосознания, развитием способности к рефлексии и осознанию собственной роли в группе. В этот период дети начинают более чётко выделять социальные роли, осваивать механизмы кооперации и конкуренции, а также проявлять инициативу в групповых действиях. Хоккей как коллективная деятельность интенсифицирует данные процессы, предъявляя к юным спортсменам комплекс требований, напрямую связанных с лидерским поведением: необходимость координировать действия с партнёрами, принимать решения в условиях дефицита времени и высокой эмоциональной напряжённости, нести ответственность за результат команды.

Систематические занятия хоккеем оказывают многоаспектное влияние на формирование лидерских качеств у детей 8-9 лет, что обусловлено спецификой данного вида спорта как высокодинамичной, коллективно организованной деятельности с чётко заданными ролями, жёсткими временными рамками и необходимостью оперативного принятия решений.

С.Д. Неверкович, В.В. Логинов, А.Ф. Попова и А.А. Попова определяют лидерство в спорте как интегративное качество, включающее способность организовывать и вести за собой группу, умение оперативно оценивать игровую обстановку и принимать обоснованные решения, а также готовность брать на себя ответственность в критических ситуациях [2].

В основе развития лидерских компетенций лежит сама структура хоккейной игры, предполагающая чёткое распределение функций между игроками при сохранении общей цели – победы команды. В условиях постоянно меняющейся игровой ситуации ребёнок вынужден не только выполнять отведённую ему роль, но и проявлять инициативу, оценивать обстановку, прогнозировать действия партнёров и соперников, а также оперативно корректировать собственное поведение [3].

Хоккей как командный вид спорта требует от каждого участника умения выстраивать коммуникацию, согласовывать действия с партнёрами, оказывать поддержку и принимать помощь. В процессе регулярных тренировок и соревнований дети осваивают навыки общения, учатся распознавать эмоциональные состояния других, учитывать их интересы и находить компромиссные решения. При этом в команде естественным образом выделяются дети, демонстрирующие большую активность, уверенность и способность влиять на групповую динамику – именно они получают возможность отрабатывать лидерские функции в реальных игровых условиях.

Эмпирические исследования подтверждают, что дети, систематически занимающиеся хоккеем, демонстрируют более высокие показатели по следующим лидерским параметрам в сравнении со сверстниками, не вовлечёнными в командные виды спорта:

- уровень ответственности за коллективный результат;
- способность к быстрому принятию решений в условиях неопределённости;
- навыки кооперации при достижении групповой цели.

Однако следует учитывать, что эффект развития лидерских качеств зависит от качества спортивной среды.

Выводы. Систематические занятия хоккеем оказывают существенное влияние на формирование лидерских качеств у детей 8-9 лет. Специфика этого вида спорта – сочетание физических нагрузок, жёстких временных рамок, чётко распределённых ролей и необходимости быстро принимать решения в эмоционально напряжённой обстановке создаёт благоприятные условия для развития ключевых лидерских компетенций.

В процессе тренировок и игр у младших школьников постепенно вырабатываются когнитивная гибкость, ответственность и саморегуляция. Ребёнок учится оценивать динамичную игровую ситуацию, прогнозировать действия партнёров и соперников, корректировать собственное поведение с учётом командных задач. Таким образом, хоккей способствует не эпизодическому, а устойчивому формированию лидерских качеств как части личности младшего школьника, создавая предпосылки для переноса приобретённых навыков в другие сферы жизни.

Список литературы

1. Москалева, А.Ю. Основные концепции роли лидера в игровых дисциплинах спорта / А.Ю. Москалева, П.П. Николаев, М.В. Писцова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №109 (Часть 12). – С. 65-68.
2. Неверкович, С.Д. Лидерство в спорте: теория и практика: учебник / С.Д. Неверкович, В.В. Логинов, А.Ф. Попова, А.А. Попова. – Москва: Физическая культура, 2015. – 320 с.
3. Нигматуллин, А.А. Модель управления развитием детского хоккея / А.А. Нигматуллин, В.Р. Султанова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Казань, 06 июня 2019 года / под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 96-98.

УДК 796.412.24

СЛИТНОСТЬ РАБОТЫ С ЛЕНТОЙ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ ДИФФЕРЕНЦИРОВОК СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Супрун А.А.

к.п.н., доцент

Надольская В.Н.

*Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья*

имени П.Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Исследование направлено на оценку влияния уровня развития динамических дифференцировок (способности к точному дозированию мышечных усилий в пространстве, по силе и времени) на качество (слитность) выполнения специфических технических связок с лентой у гимнасток, выступающих по первому разряду. С использованием комплекса тестов оценивались силовая и пространственная дифференциация, точность дозирования усилий. Слитность определялась по надежности исполнения технически сложных комбинаций с лентой (труба+обволакивание, бросок+восьмерка назад и др.). Установлено, что слитность работы с лентой представляет собой интегральный показатель высокоразвитого и сбалансированного между конечностями кинестетического контроля. Сделан вывод о необходимости целенаправленного развития динамических дифференцировок в тренировочном процессе для повышения технического мастерства и целостности композиций в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, лента, слитность, динамические дифференцировки, кинестетический контроль, межрукая асимметрия, корреляционный анализ, техническое мастерство.

Актуальность. Современная художественная гимнастика характеризуется неуклонным ростом сложности соревновательных программ, где высший балл достигается не только безупречным исполнением изолированных элементов тела и предмета, но и качеством их соединения. Слитность – ключевой компонент артистизма и технического мастерства, определяющий целостное восприятие композиции и напрямую влияющий на итоговую оценку. Особую сложность представляет достижение слитности в работе с лентой – предметом, обладающим наибольшей инерционностью и вариативностью траекторий. Нарушения в рисунке ленты, такие как ее зацепление или падение, приводят не только к прямым сбавкам, но и к аннулированию элементов трудности тела, что критично на современном соревновательном уровне.

Как отмечают Ж.С. Артемьева, Т.В. Сизова, Е.А. Курашова [1], дефицит слитности зачастую обусловлен скрытыми двигательными ошибками и недостатками в подготовке. Исследования В.С. Макаровой и Е.Н. Медведевой [3] подчеркивают, что слитность обеспечивается сложно-координационными переходами, требующими высочайшего уровня управления движениями. В свою очередь, А.Г. Лавренова и Е.Д. Бернатовичюте [2] указывают, что типичные

ошибки в работе с лентой коренятся в недостаточном развитии специальных физических качеств и кинематических характеристик движений гимнасток.

Таким образом, возникает противоречие между требованием правил к безусловно слитному и скоростному исполнению сложных комбинаций с лентой и традиционными методами подготовки, которые не всегда целенаправленно развивают тонкое дифференцирование мышечных усилий, необходимое для прецизионного контроля инерционного предмета. В этом контексте актуальность настоящего исследования заключается в разработке научно обоснованного подхода к повышению слитности работы с лентой через призму совершенствования динамических дифференцировок – способности гимнастки точно дозировать мышечные усилия во времени, пространстве и по амплитуде при манипуляциях предметом.

Цель исследования: является оценка влияния уровня развития динамических дифференцировок (пространственных, силовых, временных) на показатели слитности исполнения специфических связок элементов с лентой у гимнасток, выступающих по первому разряду.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали 20 гимнасток, выступающими по первому разряду клуба «L.E.O. gymnastics» (Санкт-Петербург). Динамические характеристики двигательных действий оценивались по комплексу тестов: способность к силовой дифференциации («прокатывание мяча рукой»; результат – отклонение от цели в см); точность пространственной дифференциации («бросок ленты без зрительного контроля на 50% от максимума»; результат – точность попадания); точность дозирования мышечных усилий (ручной динамометр «Мегеон 53100»; результат в %); способность контролировать цель [4]. Слитность работы с лентой оценивалась по надежности выполнения технически сложных связок правой и левой руками: труба + обволакивание; бросок + восьмерка назад; бумеранг + проход через ленту; бумеранг + змейка. Статистический анализ взаимосвязей проводился с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона.

Результаты исследования. Анализ корреляционных взаимосвязей между показателями динамических дифференцировок (точности силовых и пространственных параметров движений) и слитностью работы с лентой (оценкой выполнения специфических элементов) у спортсменок в художественной гимнастике выявил несколько ключевых закономерностей.

Схожесть наблюдается в том, что для обеих рук более высокая точность и развитая способность к силовой дифференцировке положительно связаны с качеством выполнения элементов, основанных на контролируемых, плавных и сложных по амплитуде движениях лентой (например, «труба+обволакивание»). При этом различия заключаются в характере и силе влияния показателей правой и левой руки. Для ведущей (чаще правой) руки высокое качество элементов чаще связано с абсолютными показателями точности (например, силового дифференцирования, $r=0,577$). Для неведущей (левой) руки решающую роль играют различия между правой и левой руками – чем больше асимметрия в точности в пользу правой руки, тем хуже выполнение элементов левой рукой. Это проявляется в высоких обратных связях между элементами

левой рукой и точностью самой левой руки (r до $-0,794$) и высоких прямых связях с показателями асимметрии (r до $0,878$).

Таким образом, слитность – это не просто технический навык, а интегральный показатель высокоразвитого и сбалансированного между конечностями чувства мышечного усилия и пространственного контроля.

Выводы. Совершенствование слитности не может ограничиваться лишь механическим повторением связок. Оно требует целенаправленного развития специальных кинестетических способностей гимнастки к тонкому управлению параметрами движения в условиях работы с инерционным предметом. Таким образом, внедрение в тренировочный процесс средств, направленных на совершенствование динамических дифференцировок (например, через целевые упражнения с биологической обратной связью или модифицированные тестовые задания), представляет собой научно обоснованный путь решения проблемы повышения целостности и художественной ценности соревновательных композиций с лентой.

Список литературы

1. Артемьева, Ж.С. Проблема повышения слитности движений в соревновательных программах художественной гимнастики / Ж.С. Артемьева, Т.В. Сизова, Е.А. Курашова // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2023. – С. 244-247. – EDN JZGJYY.
2. Лавренова, А.Г. Анализ ошибок в технике выполнения манипуляций с лентой у гимнасток высокой квалификации в художественной гимнастике / А.Г. Лавренова, Е.Д. Бернатовичюте // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 1(43). – С. 42-45. – EDN IQXCXT.
3. Макарова, В.С. Модельные характеристики слитности движений в индивидуальных упражнениях художественной гимнастики / В.С. Макарова, Е.Н. Медведева // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 25 октября 2024 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 176-180. – EDN KRCWUY.
4. Павленкович, С.С. Мониторинг физической подготовленности: учебно-методическое пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Авт.-сост. С.С. Павленкович. – Саратов: Изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – С. 27-26.

УДК 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПРОЕКТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Трегубова Т.М.
д.п.н., профессор
Хисматов А.Н.

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования ключевых проектных компетенций у обучающихся младшего школьного возраста посредством реализации здоровьесберегающих образовательных проектов. Обосновывается значимость интеграции проектного подхода и здоровьесберегающей направленности начального образования в современных условиях.

Ключевые слова: проектные компетенции, младшие школьники, здоровьесбережение, проектная деятельность, здоровый образ жизни, учебно-исследовательская деятельность, универсальные учебные действия.

Актуальность исследования. В современном образовательном пространстве всё большее значение приобретает формирование у младших школьников не только предметных знаний, но и ключевых умений навыков, позволяющих успешно решать жизненные задачи. Среди них особое место занимают проектные компетенции, включающие в себя способность самостоятельно ставить цели, планировать деятельность, работать с информацией, сотрудничать и презентовать результаты.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – благоприятный период для закладки этих умений: в это время активно развиваются познавательные процессы, коммуникативные навыки и потребность в самореализации. Однако традиционные методы обучения часто не обеспечивают достаточной практики самостоятельного поиска решений и организации проектной работы.

Одновременно остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Гиподинамия, несбалансированное питание, избыточное использование гаджетов, стрессовые нагрузки – всё это негативно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние младших школьников. При этом простое информирование о ЗОЖ малоэффективно: дети нуждаются в практическом опыте осознанного отношения к своему здоровью.

Интеграция проектной деятельности и здоровьесберегающей тематики обучения позволяет решать обе задачи одновременно. Работая над проектами, обучающиеся не только усваивают знания о здоровье, но и развивают ключевые умения и навыки: учатся исследовать, планировать, сотрудничать и оценивать результаты.

Следовательно, разработка и внедрение здоровьесберегающих образовательных проектов, направленных на формирование проектных компетенций, становится актуальной задачей современной начальной школы.

Цель исследования: определить и обосновать педагогические условия, при которых реализация здоровьесберегающих образовательных проектов эффективно способствует развитию ключевых проектных компетенций у младших школьников.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблемам здоровьесбережения и организации проектного обучения;

Результаты исследования. Формирование ключевых проектных компетенций у младших школьников в рамках здоровьесберегающих проектов – это целостный образовательный процесс, соединяющий развитие личностных качеств, универсальных учебных действий и осознанного отношения к здоровью. В его основе лежит деятельностный подход: ребёнок не получает готовые знания, а самостоятельно исследует проблему, ищет решения и создаёт практический продукт.

Проектные компетенции в школьном возрасте включают несколько взаимосвязанных компонентов. Мотивационно-ценностный компонент предполагает интерес к проектной работе и осознание значимости здоровья. Когнитивный – владение базовыми знаниями о ЗОЖ и способах проектной деятельности (этапы проекта, методы сбора информации). Деятельностный – умение планировать, работать с источниками, фиксировать результаты, сотрудничать. Рефлексивно-оценочный компонент – это способность анализировать свои действия, оценивать образовательный «продукт» и процесс, делать выводы [2].

Здоровьесберегающие проекты идеально подходят для развития этих компетенций. Темы, близкие ребёнку, вызывают естественный интерес и мотивацию. Работая над проектом, ученик проходит полный цикл деятельности: от постановки вопроса до презентации результата. Например, в проекте «Мой режим дня» дети учатся планировать время, фиксировать наблюдения, сравнивать данные, делать выводы и представлять их классу.

Важную роль играет педагогическое сопровождение. Учитель выступает не как источник знаний, а как наставник: помогает сформулировать тему, наметить план, подобрать методы исследования, координирует работу группы, поддерживает рефлекссию. При этом важно соблюдать баланс: с одной стороны, обеспечить достаточную самостоятельность ребёнка, с другой – не оставить его один на один с трудностями [1].

Эффективность подхода подтверждается возрастными особенностями младших школьников. В 7-10 лет дети активны, любознательны, склонны к игре и творчеству. Проект даёт возможность реализовать эти потребности: исследовать, экспериментировать, создавать, демонстрировать свои достижения. Кроме того, работа в группе развивает коммуникативные навыки, умение договариваться, распределять роли, поддерживать друг друга – всё то, что входит в понятие «проектная компетенция» [3].

Реализация здоровьесберегающих проектов приносит многоуровневые результаты. На личностном уровне у детей формируется осознанное отношение к здоровью, растёт самооценка и ответственность. На метапредметном – развиваются универсальные учебные действия: поиск и обработка информации, планирование, презентация, рефлексия. На предметном – углубляются знания о факторах здоровья, гигиене, питании, двигательной активности.

Важно, чтобы проекты были практико-ориентированными. Итоговый «продукт» – плакат, буклет, игра, видеосюжет, мини-исследование – должен быть не просто «школьной работой», а полезным инструментом для жизни. Например, созданный детьми «Календарь здоровых привычек» может использоваться в классе или дома, а разработанная «Карта безопасных мест для игр» – помочь организовать досуг во дворе.

В перспективе систематическая работа с здоровьесберегающими проектами создаёт устойчивую основу для дальнейшего обучения. У детей формируется привычка самостоятельно ставить цели, искать пути их достижения, работать в команде, оценивать результаты – то есть те самые проектные компетенции, которые востребованы в средней школе и за её пределами. Одновременно укрепляется здоровье: знания о ЗОЖ переводятся в повседневные привычки, а осознание личной ответственности за своё состояние становится частью мировоззрения.

Выводы. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные проекты выступают не просто как форма внеурочной деятельности, а как интегративный инструмент развития младшего школьника – интеллектуального, социального, личностного и физического. Их реализация в начальной школе позволяет заложить фундамент для успешной учёбы, здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Список литературы

1. Бурганов, Р.Т. Перспективные тренды научно-исследовательской деятельности будущих учителей физической культуры в вузе спортивного профиля / Р.Т. Бурганов, Т.М. Трегубова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 2(45). – С. 143-152. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-2-143-152. – EDN GBCMVT.
2. Макеева Т.В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т.В. Макеева, Л.Ф. Тихомирова. 51 – Москва : Издательство Юрайт, 2022. –251 с. – (Профессиональное образование). –ISBN 978-5-534-08357-6.
3. Пасынкова, Д.М. Психолого-педагогические аспекты использования здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе / Д.М. Пасынкова, М.В. Конышева // Инновационные технологии нового тысячелетия. – Киров : Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2016. –С. 143-146.

УДК 371.7

ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕРВОКЛАССНИЦ

Трофимова О.С.

к.п.н., доцент

Ончукова Е.И.

к.п.н., доцент

Тесленко А.А.

Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

Аннотация. Работа посвящена актуальной проблеме использования инновационных технологий в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. В результате педагогического эксперимента зафиксировано статистически достоверное улучшение показателей силовой выносливости, координационных способностей и гибкости занимающихся стретчингом первоклассниц.

Ключевые слова: фитнес, стретчинг, физическая подготовленность, младший школьный возраст, первоклассницы, физическая культура.

Актуальность. Физическая подготовленность общепризнанно считается одним из показателей, отражающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности подрастающего поколения. В исследованиях П.В. Головки, 2019; В.В. Сударь с соавт., 2023 указывается на существенное снижение показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста, что связано с повышенной утомляемостью, психоэмоциональными нагрузками, использованием гаджетов и гиподинамией [1, 3].

Данные факты указывают на актуальность проблемы поиска эффективных путей увеличения двигательной активности младших школьников с использованием, как традиционных, так и инновационных средств фитнеса.

На сегодняшний день существует разнообразие его направлений, среди которых особо популярными являются занятия стретчингом, направленные на повышение таких физических качеств, как гибкость, силовая выносливость, координационные способности [2]. Вместе с тем, анализ научной литературы свидетельствует о незначительном количестве работ, в которых предложены особенности методик применения средств стретчинга в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста, что определило направление нашего исследования.

Цель исследования: обосновать эффективность влияния занятий стретчингом на показатели физической подготовленности первоклассниц.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применили методы исследования: теоретический анализ научной литературы, тестирование показателей физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В рамках данного исследования была проведена детальная характеристика фитнеса и его разновидности стретчинга, как специфической формы физической активности для данной возрастной категории, которая оказалась весьма популярной среди современных детей. Тестирование показателей физической подготовленности определило уровень силовой выносливости, гибкости и координационных способностей девочек первоклассниц.

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ МО г. Краснодар СОШ №2 имени Галины Бущик города Краснодара. Первоклассницы занимались по программе физического воспитания в школе, включая два обязательных урока физической культуры в неделю и один секционный. Для проведения педагогического эксперимента были отобраны девятнадцать девочек младшего школьного возраста.

В течение четырех месяцев проводили занятия с двумя сформированными группами девочек первого класса: экспериментальная группа (n: 9) контрольная группа (n: 10). Занятия в секции дополнительной образовательной программы «Фитнес» для девочек из экспериментальной группы реализовывались с использованием средств и методов стретчинга. Остальные девочки занимались в секции «ОФП».

Участницы эксперимента получили доступ к занятиям физической культурой и участию в педагогическом эксперименте для улучшения здоровья после тщательного изучения их медицинских карт, которое подтвердило отсутствие противопоказаний.

Каждое занятие состояло из частей – подготовительной, основной и заключительной. Выполнялись упражнения: мостик, тюльпанчик, русалочка, лягушка, кошечка, солнышко, горка и др. Музыкальное сопровождение, интегрированное в структуру занятий, выполняло функцию психоэмоционального стимула, активируя мотивационные механизмы у первоклассниц и оптимизируя их психофизиологическое состояние. После приветственной части следовал детальный инструктаж по технике безопасности, который включал актуализацию потенциальных рисков и методологические рекомендации по их минимизации.

По окончании каждого занятия учитель физической культуры тщательно анализировал его динамику, чтобы определить ключевые параметры эффективности и результативности. Особое внимание уделялось оценке уровня вовлеченности и мотивации первоклассниц к посещаемости занятий. Педагог также выявлял и фиксировал детей, которые проявляли наибольшее усердие и настойчивость в выполнении физических упражнений. Такой подход не только позволял объективно отслеживать прогресс, но и способствовал поддержанию позитивной учебной мотивации у девочек.

Методы математической статистики. Производился расчет средней арифметической, ошибки среднего арифметического, для сравнения средние групповых показателей применялся t-критерий Стьюдента. Для определения эффективности методики рассчитывался относительный прирост в%.

Результаты исследования. В результате анализа полученных данных первичного тестирования показателей физической подготовленности не было обнаружено статистически значимых различий между исследуемыми показателями, что свидетельствует об однородности выборки и позволяет с высокой степенью достоверности интерпретировать последующие результаты педагогического эксперимента.

Итоги педагогической работы позволили нам увидеть улучшение всех показателей физической подготовленности у девочек обеих групп. Однако, достоверные показатели во всех тестах были только у девочек из экспериментальной группы (силовой выносливости, координационных способностей и гибкости), в контрольной же группе достоверность выявлена только в тестах выкрут прямых рук и наклон вперед из положения стоя ($<0,05$).

Межгрупповые результаты в итоговом тестировании показателей физической подготовленности первоклассниц оказались статистически значимыми в тестах – наклон вперед из положения стоя ($<0,05$) и выкрут прямых рук ($<0,01$), определяющих гибкость. Этому, по нашему мнению, способствовали сочетание статических и динамических упражнений стретчинга. Несомненно, играет роль и сенситивный период развития гибкости в данный период онтогенеза. В целом, содержание всех частей экспериментальных занятий способствовало комплексному развитию физической подготовленности первоклассниц.

Выявляя изменения относительных показателей физической подготовленности по результатам исследования выявлены наибольшие показатели в тестах – наклон вперед из положения стоя (36,4%), сгибание рук из виса лежа на низкой перекладине 90 см и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (35,4% и 28,3%), тест на удержание статического равновесия (15,3%). Изменения относительных показателей в тестах – выкрут прямых рук и – челночный бег 3×10 в экспериментальной группе также оказались более явными, по сравнению с простыми в контрольной группе.

Выводы. Таким образом, в результате исследования, доказано положительное влияние секционных занятий, в содержание которых мы внесли средства стретчинга, на повышение показателей физической подготовленности первоклассниц.

Список литературы

1. Головкин, П.В. степень готовности учащихся первых классов к выполнению норм комплекса ГТО / П.В. Головкин // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Том Часть 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 253.
2. Голубева, Г.Н. Анализ фитнес-трендов в России и мире / Г.Н. Голубева, Н.И. Дворкина, Т.А. Кравчук // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2023. – № 3 (45). – С. 15-19.
3. Сударь, В.В. Повышение уровня физической подготовленности девочек 8-9 лет средствами современного фитнеса / В.В. Сударь, Я.А. Манакова, М.В. Андрейцева // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 576-578.

УДК 796.012

АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ (НА ПРИМЕРЕ КОНКРЕТНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН)

**Туракалина Н.А.
Ракова М.С.**

*канд. культурологии
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается роль адаптивных видов спорта в процессе социально-психологической интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательное пространство. На примере конкретных спортивных дисциплин анализируются механизмы влияния регулярных занятий на развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки и формирование инклюзивной культуры в школьном коллективе. Особое внимание уделяется практическим аспектам внедрения адаптивных спортивных программ в учреждениях общего образования, а также впервые подробно рассматривается интеграционный потенциал фехтования на колясках и адаптивного мечевого боя.

Ключевые слова: адаптивный спорт, дети с ОВЗ, интеграция, инклюзивное образование, социальная адаптация, фехтование на колясках, адаптивный мечевой бой.

Актуальность исследования. Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательную среду остается одной из наиболее значимых социально-педагогических задач современности. Традиционные подходы часто делают акцент на академической составляющей, оставляя в стороне эмоционально-волевое и социальное развитие ребенка. В этом контексте адаптивный спорт выступает мощным универсальным инструментом, который не только способствует физической реабилитации, но и создает естественные условия для позитивного взаимодействия, разрушения барьеров и формирования общих ценностей у всех участников образовательного процесса. Адаптивная физическая культура ставит перед собой цель устранить барьеры и сделать спорт доступным для всех, что является ключевым для успешной инклюзии.

Цель исследования: проанализировать потенциал конкретных адаптивных видов спорта, включая фехтование на колясках и современный мечевой бой, в качестве эффективного средства социально-психологической интеграции детей с ОВЗ в коллектив сверстников в условиях общеобразовательной школы.

Результаты исследования. Опыт внедрения адаптивных спортивных программ в инклюзивных школах позволяет выделить несколько дисциплин, обладающих наибольшим интеграционным потенциалом благодаря своим правилам, технике и характеру взаимодействия. Все они направлены не только

на реабилитацию, но и на соревнование и достижение высоких результатов, что мотивирует детей к личностному росту.

1. Голбол и следж-хоккей как командные интеграторы.

2. Бочча как инструмент развития толерантности и стратегического мышления.

3. Фехтование на колясках как дисциплина, формирующая волю и тактический интеллект.

4. Современный адаптивный мечевой бой (СМБ) как модель инклюзивного взаимодействия.

5. Адаптивная легкая атлетика и плавание как основа для персонального роста и включения.

Механизмы интеграционного воздействия.

Занятия перечисленными видами спорта запускают несколько взаимосвязанных психолого-педагогических механизмов:

Ситуация «равный среди равных»: Специфические правила (как в голболе или СМБ) или использование специального инвентаря (сани в следж-хоккее, фиксированные коляски в фехтовании) нивелируют физические различия, смещая фокус с ограничений на игровые, тактические и личностные качества участника.

Формирование общей цели и коллективной ответственности: В командных видах победа зависит от вклада каждого. Ребенок с ОВЗ перестает восприниматься как объект опеки, а становится значимым партнером, от действий которого зависит общий результат.

Естественная коммуникация: Совместная спортивная деятельность создает пространство для живого, неформального общения, совместного переживания азарта, радости победы и горечи поражения. Это мощнейший фактор для установления дружеских связей.

Изменение восприятия в детском коллективе: Успехи и упорство ребенка с ОВЗ в спорте формируют у сверстников новый образ – не «слабого», а сильного, волевого, ловкого и интеллектуально подкованного человека. Это кардинально меняет социальный климат в классе.

Выводы. Таким образом, адаптивные виды спорта, благодаря своей специфике, выступают не как дополнительная, а как одна из ключевых технологий инклюзивного образования. Голбол, следж-хоккей, бочча, фехтование на колясках и современный мечевой бой предоставляют уникальные возможности для «мягкой», естественной интеграции детей с ОВЗ в образовательную среду через формирование командного духа, взаимного уважения и общих интересов. Они выполняют комплекс функций: от физической реабилитации и психологической поддержки до социальной интеграции и личностного роста. Системное внедрение этих дисциплин в программу внеурочной деятельности школ требует подготовки квалифицированных кадров и адаптации инфраструктуры, однако психологический и социальный эффект от такой работы – создание по-настоящему инклюзивного сообщества, где ценность человека не определяется его физическими особенностями, – является бесспорным и долгосрочным

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура и спорт [Электронный ресурс] // Государственная больница №91. – СПб, 2022. – URL: http://gp91.ru/article/article_post/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-sport (дата обращения: 09.02.2026). – В данном источнике указано на возможность занятий фехтованием на специализированных колясках, что подтверждает его статус как адаптивного вида спорта.

2. Адаптивные виды спорта для людей с ограниченными возможностями [Электронный ресурс] // ВсеВместе. – 2023. – URL: https://vsevsevmeste.ru/news/adaptivnye_vidy_sporta_dlya_lyudej_s_ogranichennymi_vozmozhnostyami (дата обращения: 09.02.2026). – В материале представлен структурированный обзор целей, задач, функций и конкретных видов адаптивного спорта, включая упоминание фехтования в рамках Паралимпийского движения.

3. Алейникова, И. Путь меча: «Ангарт» открыл мечевой бой для спортсменов с ОВЗ [Электронный ресурс] / И. Алейникова // Я-могу! – 2023. – URL: <https://yamogumag.ru/sport/glavnyj-igrok/put-mecha> (дата обращения: 09.02.2026). – В статье на основе интервью с руководителем инклюзивной группы подробно описаны методология, философия и интеграционные эффекты современного мечевого боя для людей с различными нозологиями.

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ КЛАССЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Фаррахова Э.Р.

Ракова М.С.

канд. культурологии

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье на основе анализа современных российских исследований (2022-2024 гг.) рассматриваются психолого-педагогические аспекты организации уроков физической культуры в инклюзивных классах. Акцент сделан на эмоциональной и социальной составляющих образовательного процесса. Выявлены ключевые барьеры инклюзивного физического воспитания: повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, трудности социального взаимодействия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Систематизированы условия эффективной организации инклюзивного урока: индивидуализация, создание ситуаций успеха, групповые формы деятельности, технологии эмоциональной поддержки. Обосновано значение специальной психолого-педагогической подготовки учителя физической культуры.

Ключевые слова: инклюзивное физическое воспитание, дети с ОВЗ, эмоционально-волевая сфера, социальная адаптация, психолого-педагогическое сопровождение, индивидуализация, ситуация успеха.

Актуальность. Современная государственная политика РФ ориентирована на обеспечение равного доступа к образованию для всех категорий обучающихся. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют право на обучение в условиях инклюзивной среды. Урок физической культуры занимает особое место: с одной стороны, двигательная деятельность создает предпосылки для развития, с другой – именно здесь наиболее остро проявляются проблемы эмоционального дискомфорта, тревожности и социальной изоляции детей с ОВЗ [1; 2]. Актуальность исследования обусловлена противоречием между ценностями инклюзии и практикой физического воспитания, ориентированной на нормативы и соревновательность.

Цель исследования: на основе анализа источников (2022-2024 гг.) выявить психолого-педагогические условия организации уроков физкультуры в инклюзивном классе, обеспечивающие эмоциональное благополучие и социальную инклюзию обучающихся с ОВЗ.

Результаты исследования. 1. Эмоциональное развитие обучающихся с ОВЗ. Исследования показывают, что дети с ОВЗ имеют специфические особенности эмоционально-волевой сферы. По данным конференции в Туле (2023), у подростков с ДЦП лишь 29% часто испытывают радость, тогда как

70% – страх, 53% – гнев. У них выражена тревожность, избегание контактов, отказ от групповых мероприятий [1]. Н. А. Моисеева (2022) отмечает быструю утомляемость, раздражительность, слабую концентрацию внимания, низкий уровень восприятия у детей с ОВЗ. Автор подчеркивает необходимость целенаправленного развития умения выражать чувства, распознавать эмоции других, повышать уверенность в себе, развивать произвольность поведения и самоконтроль [2].

2. Социальная адаптация как целевой ориентир. Ключевая проблема детей с ОВЗ – нарушение связи с миром, ограниченность контактов. С. В. Жданова (2024) указывает, что они не могут самостоятельно приспособиться к правилам общества и включаются в жизнь на своих условиях, которые общество должно учитывать. Адаптивные возможности ослаблены психофизиологическими особенностями, соматической ослабленностью, дефицитом общения [3].

3. Психолого-педагогические условия эффективного урока. Анализ источников позволяет выделить систему условий:

Индивидуальный подход. Приоритет – учет специфики здоровья каждого ребенка. Индивидуализация реализуется при опросе, в заданиях, в обеспечении посильной работы. Обязательна публичная оценка даже незначительных успехов [2; 3].

Предупреждение утомления и регуляция эмоций. Необходимо чередовать виды деятельности, дозировать нагрузку, использовать наглядность. Моисеева предлагает систему эмоциональной регуляции: утренняя стимулирующая гимнастика с логоритмикой, ритмичная музыка, яркое оборудование для повышения интереса, а также предоставление ребенку возможности выполнять упражнения в своем темпе для снятия напряжения [2].

Создание ситуации успеха. Объединение занятий единым сюжетом (квест, путешествие) создает азарт игры, помогает преодолеть страх, лучше усвоить навык [2]. Ситуация успеха формирует мотивацию и позитивное самоощущение.

Организация группового взаимодействия. Включение парных и коллективных видов деятельности, оценивание участия в групповой работе, а не только соответствия нормативам. Подвижные игры, требующие согласования действий, способствуют развитию сочувствия, взаимопомощи, чувства справедливости [2; 3].

Педагогический такт. Личность учителя, его способность к поощрению, созданию атмосферы принятия – профессиональная обязанность. Как отмечает Жданова, «учитель – это лучик, от которого зависит, как ярко будет светить солнце в душе каждого ученика» [3].

Выводы. Психолого-педагогические аспекты – сущностная основа инклюзивного урока физкультуры. У детей с ОВЗ выявлены повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, трудности распознавания эмоций, что препятствует их включению в процесс. Система условий включает индивидуализацию, предупреждение утомления, ситуации успеха, групповые

формы, педагогический такт. Реализация этих условий обеспечивает эмоциональное благополучие и социальную инклюзию.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Тула, 2023 г.) / Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: ТГПУ, 2023. – С. 248–253.
2. Моисеева, Н.А. Современные тенденции социально-эмоционального развития детей с ОВЗ в условиях ДООУ на занятиях физической культурой / Н.А. Моисеева // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – 2022. – 11 августа. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/08/11/sovremennye-tendentsii-sotsialno-emotsionalnogo-razvitiya-detey-s> (дата обращения: 12.02.2026).
3. Жданова, С.В. Внедрение детей с ОВЗ в социальную среду как важный фактор их физического и психологического здоровья и развития / С.В. Жданова // Молодой ученый. – 2024. – № 13 (512). – С. 221–223.

УДК 796.011

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Хисматов А.Н.

Трегубова Т.М.

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проектная деятельность как эффективное средство формирования культуры здорового образа жизни обучающихся. Обосновывается актуальность проблемы сохранения и укрепления их здоровья в современных условиях, отмечается недостаточная результативность традиционных просветительских методов.

Ключевые слова: проектная деятельность, обучающиеся, здоровьесбережение, культура здорового образа жизни, проектные компетенции.

Актуальность исследования обусловлена острой необходимостью сохранения и укрепления здоровья обучающихся в современных условиях. На младший школьный возраст приходится критический период формирования основ отношения к собственному здоровью, привычек и ценностных установок, которые сохраняются на протяжении всей жизни [1].

Традиционные формы просвещения о здоровом образе жизни (лекции, беседы, плакаты) часто оказываются малоэффективными: дети пассивно воспринимают информацию, не осознают её личной значимости и не переводят знания в практику.

В этих условиях особую ценность приобретает проектная деятельность – активный метод обучения, который позволяет обучающимся самостоятельно исследовать факторы здоровья, даёт возможность проектировать и реализовывать здоровьесберегающие решения в реальной жизни, отвечает возрастным особенностям обучающихся (любопытность, потребность в действии, стремление к самовыражению), формирует не только знания, но и ключевые компетенции (планирование, командная работа, анализ, презентация) и способствует осознанию личной ответственности за здоровье через практическую деятельность [3].

Таким образом, проектная деятельность становится мощным инструментом формирования культуры здоровья – осознанного, ценностно-ориентированного отношения к собственному благополучию, что делает её актуальным и перспективным направлением в современном образовании.

Цель исследования: определить и обосновать педагогические условия, при которых проектная деятельность эффективно способствует формированию культуры здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы по проблемам здоровьесбережения и проектного обучения;
- 2) педагогическое тестирование (диагностика уровня знаний о ЗОЖ, ценностных ориентаций, проектных умений);
- 3) методы математической статистики (обработка и интерпретация данных, проверка достоверности результатов).

Результаты исследования. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников – комплексная задача, требующая не только передачи знаний, но и развития личностного отношения к здоровью, навыков самоорганизации и ответственного поведения. Традиционные методы обучения зачастую ограничиваются информированием, тогда как проектная деятельность позволяет перевести теорию в практику, сделав ребёнка активным субъектом здоровьесберегающего процесса.

Суть подхода заключается в том, что младшие школьники, работая над проектами на здоровьесберегающие темы, проходят полный цикл деятельности: от выявления проблемы («Почему важно делать зарядку?», «Как правильно питаться в школе?») до создания конкретного продукта (плаката, игры, видеосюжета, мини-исследования). В ходе работы дети учатся:

- ставить цели и планировать шаги их достижения;
- собирать и анализировать информацию (опрашивать сверстников, изучать литературу, проводить простые эксперименты);
- сотрудничать в группе, распределяя роли и отвечая за общий результат;
- презентовать итоги своей работы, аргументируя выводы;
- рефлексировать, оценивая личный вклад и значимость проекта для себя и окружающих.

Важнейшее преимущество метода – его личностная значимость для ребёнка. Когда ученик сам исследует вопрос («Какой режим дня помогает мне лучше учиться?») и создаёт продукт, полезный для класса или семьи (например, «Календарь здоровых привычек»), знание о здоровье становится не абстрактным, а освоенным через действие. Это формирует устойчивую мотивацию к ЗОЖ, поскольку ребёнок осознаёт: его усилия приносят реальную пользу [2].

Эффективность проектной деятельности в формировании культуры здоровья подтверждается и возрастными особенностями младших школьников. В 7–10 лет активно развиваются познавательные процессы, коммуникативные навыки и потребность в признании [1].

Для успешного внедрения метода необходимо создать педагогические условия:

1. Актуальность темы – проект должен затрагивать значимые для детей вопросы (гигиена, двигательная активность, питание, режим дня).
2. Наглядность и практическая направленность – итоговый продукт должен быть осязаемым и применимым в жизни (памятка, игра, видеоролик).
3. Поэтапность и поддержка – учитель выступает как наставник, помогая на каждом этапе: от выбора темы до рефлексии.

4. Рефлексия – обсуждение того, что узнали, как работали, что можно улучшить.

Апробация таких программ показывает, что у детей не только углубляются знания о здоровье, но и меняются поведенческие установки: они активнее участвуют в спортивных мероприятиях, следят за осанкой, напоминают сверстникам о правилах гигиены. Кроме того, развиваются универсальные учебные действия: умение планировать, работать с информацией, договариваться, оценивать себя и других.

Выводы. Таким образом, проектная деятельность выступает как интегративный инструмент, соединяющий образовательные, воспитательные и здоровьесберегающие задачи. Она позволяет младшим школьникам не просто узнать о здоровом образе жизни, а прожить его через собственную активность, что становится фундаментом для формирования устойчивой культуры здоровья.

В перспективе такой подход способствует не только укреплению физического благополучия детей, но и развитию ключевых компетенций XXI века: креативности, критического мышления, сотрудничества, – делая проектную деятельность важнейшим ресурсом современного образования.

Список литературы

1. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е.А. Аркин. – 3-е изд. – Ростов-наДону: Феникс, 2011. – 310 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – Москва: АПК и ПРО, 2002. – 62 с. – Текст: непосредственный.
3. Трегубова, Т.М. Теория и практика социальной работы с учащейся молодежью в профессиональных учебных заведениях США : специальность 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Трегубова Татьяна Моисеевна. – Казань, 2001. – 417 с. – EDN NLXPGL.

УДК 796

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ЦИФРОВОГО ПОДХОДА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И РАС (НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ-ФУТБОЛА)

Цухлов Н.А.

Бурицева Е.В.

к.п.н., доцент

Парфенова Л.А.

к.п.н., доцент

Герасимов Е.А.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культур, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность функционально-цифрового (фиджитал) подхода в адаптивном физическом воспитании детей с нарушениями интеллекта и РАС на примере фиджитал-футбола. Педагогический эксперимент проводился на базе коррекционных школ г. Казани (№61, №76, №142), n=24. Результаты показали статистически значимое улучшение физических показателей (прирост до 52,2%) и когнитивных способностей (до 32,3%). Функционально-цифровой подход обеспечивает создание индивидуализированной и мотивирующей среды для детей с ИН и РАС.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, фиджитал-футбол, дети с нарушениями интеллекта, РАС, цифровые технологии.

Актуальность. Нарушения интеллектуального развития (далее – ИН) и расстройством аутистического спектра (далее – РАС) сопровождаются трудностями в познавательной, коммуникативной и сенсомоторной сферах, что ограничивает физическую активность и качество жизни. Адаптивное физическое воспитание способствует двигательному и когнитивному развитию, формированию функциональных навыков для интеграции в общество [1, 2]. Актуальность обусловлена курсом РФ до 2030 года на цифровую трансформацию и инклюзивность спорта. Функционально-цифровой подход предлагает фиджитал-форматы, интегрирующие физические упражнения и цифровые задания, повышающие мотивацию за счет игровой структуры и обратной связи. Нормативная база создана Стратегией 2030 (распоряжение Правительства РФ № 3081-р) и стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фиджитал спорт» (Приказ Минспорта РФ № 628 от 02.07.2024) [3, 4].

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность функционально-цифрового (фиджитал) подхода в адаптивном физическом воспитании детей с нарушениями интеллекта и РАС на примере фиджитал-футбола.

Результаты исследования. Эксперимент проводился в коррекционных школах г. Казани (№61, №76, №142) в 2023–2025 гг. Участвовали 24 ребенка с легкой степенью интеллектуальных нарушений (20 мальчиков, 4 девочки). Методика включала: физические тренировки по футболу (2 раза в неделю по 45 мин) и цифровые тренировки на симуляторе FC24 (1 раз в неделю по 35-40 мин). Физический модуль: разминка, упражнения с мячом, мини-игры, координационные упражнения. Виртуальный модуль: отработка техники в симуляторе с адаптивной сложностью.

Тестирование двигательных способностей: бег 30 и 60 м, прыжок в длину, прыжки через скакалку за 1 мин, стояние на одной ноге с мячом. Когнитивные показатели: скорость сенсомоторных реакций, устойчивость реакции и внимания, сенсомоторная координация. Традиционные методы АФК для детей с ИН и РАС не обеспечивают достаточную мотивацию из-за быстрой пресыщаемой и трудностей понимания вербальных инструкций. Функционально-цифровой подход трансформирует абстрактные требования в конкретные визуально-кинестетические задачи [5, 6]. Фиджитал-среда обеспечивает визуальное структурирование пространства, компенсируя трудности моторного планирования. В таблице 1 представлены результаты тестирования двигательных способностей.

Таблица 1 – Изменение показателей двигательных способностей у детей с ИН и РАС за время педагогического эксперимента (n=24)

Показатель	До эксп.	После 7 мес.	Прирост, %	p
Бег 30 м, с	6,36±0,28	5,86±0,25	+7,9	≤0,05
Бег 60 м, с	11,76±0,45	11,0±0,36	+7,2	≤0,05
Прыжок в длину, см	180±3,1	189,7±3,0	+6,1	≤0,05
Скакалка за 1 мин, раз	50,8±4,3	62,2±3,2	+19,2	≤0,05
Стояние на 1 ноге с мячом, с	12,4±4,3	25,6±4,5	+52,2	≤0,05

Наибольший прирост отмечен в координационном тесте «стояние на одной ноге с мячом» (+52,2%), что свидетельствует о положительном влиянии методики на развитие равновесия. Улучшение скоростной выносливости (+19,2%) указывает на эффективность сочетания физических и цифровых тренировок. В таблице 2 представлены когнитивные показатели.

Таблица 2 – Изменение показателей когнитивных способностей у детей с ИН и РАС за время педагогического эксперимента (n=24)

Показатель	До эксп.	После 7 мес.	Прирост, %	p
Скорость сенсомот. реакций, мс	342±68	307±60	+10,2	≤0,05
Устойчивость реакции, у.е.	1,48±0,2	1,79±0,2	+21,0	≤0,05
Устойчивость внимания, у.е.	1,63±0,2	1,23±0,17	+24,5	≤0,05
Сенсомоторная координация, % касаний	35,2±7,7	23,8±6,6	+32,3	≤0,05
Процент времени координации, %	76,7±6,4	84,9±5,4	+10,7	≤0,05

Наибольший прирост отмечен в показателях сенсомоторной координации (+32,3%) и устойчивости внимания (+24,5%), что подтверждает эффективность

фиджитал-среды в развитии когнитивных функций. Цифровая среда обеспечивала мгновенное замыкание когнитивной петли «действие – результат», а адаптивное дозирование сложности позволяло каждому ребенку находиться в зоне ближайшего развития.

Выводы. Исследование экспериментально подтвердило эффективность функционально-цифрового подхода в адаптивном физическом воспитании детей с нарушениями интеллекта и РАС на примере фиджитал-футбола. Методика показала статистически значимое ($p \leq 0,05$) улучшение физических показателей: координация увеличилась на 52,2%, скоростная выносливость – на 19,2%, скоростные качества – до 7,9%. Когнитивные способности улучшились: сенсомоторная координация – на 32,3%, устойчивость внимания – на 24,5%, скорость реакции – на 10,2%. Фиджитал-среда обеспечивает контролируемую, персонализированную и предсказуемую среду, повышает мотивацию детей и эффективность коррекционно-развивающих мероприятий, способствуя социальной адаптации детей с ИН и РАС.

Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства спорта РФ 777-00035-26-01 (регистрационный номер ПТНИ 1025031400153).

Список литературы

1. Колесникова, К.В. О физическом воспитании и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья / К.В. Колесникова // ГОУ ВПО «ДОННУ». – 2024. – С. 198.
2. Парфенова, Л.А. Формы и методы инклюзивного физического воспитания / Л.А. Парфенова, П.К. Кокер-Болт, А.Д. Шаймиева // Теория и практика физ. культуры. – 2022. – № 9. – С. 88.
3. Светличная, Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н.К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 705–713.
4. Угрюмова, Е.И. Особенности физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья / Е.И. Угрюмова, Л.Н. Подпорина, Т.В. Плахотник // Педагогика в теории и на практике. – 2023. – С. 68–70.
5. Фомичева, Е.М. Биологическая обратная связь как способ улучшения качества жизни детей с органическим поражением нервной системы / Е.М. Фомичева // Научно-практические исследования. – 2024.
6. Шульц, В.Е. Адаптивное физическое воспитание детей с расстройством аутистического спектра / В.Е. Шульц // Медико-педагогические аспекты АФК и спорта. – 2023. – С. 99.

УДК 796.082.1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ПОДРОСТКОВ

Чатинян А.А.

д.п.н., профессор

Мкрдумян М.С.

Государственный институт

физической культуры и спорта Армении

Ереван, Армения

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические особенности выбора вида спорта в системе физической культуры у подростков, занимающихся единоборствами. Анализируется специфика выбора бокса и греко-римской борьбы как форм физкультурно-спортивной деятельности в подростковом возрасте. Особое внимание уделяется факторам, определяющим предпочтение конкретного вида единоборств, а также различиям в структуре выбора у спортсменов 14–16 лет. Эмпирическое исследование позволило выявить особенности восприятия физической культуры и спорта подростками, обусловленные спецификой выбранного вида единоборств. Результаты исследования могут быть использованы в практике физкультурно-спортивной подготовки и психологического сопровождения подростков.

Ключевые слова: физическая культура, выбор вида спорта, единоборства, подростки, бокс, греко-римская борьба.

Актуальность. Физическая культура и спорт играют значимую роль в процессе формирования личности подростка, оказывая влияние на физическое, психологическое и социальное развитие. Выбор вида спорта в подростковом возрасте представляет собой важный этап включения в систему физкультурно-спортивной деятельности и определяется совокупностью личностных, педагогических и социальных факторов [2]. Единоборства, в частности бокс и греко-римская борьба, занимают особое место в системе физической культуры, так как сочетают высокую физическую нагрузку, соревновательный характер и выраженный воспитательный потенциал [3]. Несмотря на это, особенности выбора конкретного вида единоборств подростками остаются недостаточно изученными, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: изучение психолого-педагогических особенностей выбора вида спорта в системе физической культуры у подростков 14–16 лет на примере бокса и греко-римской борьбы.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, психодиагностические методы и методы математической статистики. Эмпирическая часть исследования проводилась с использованием опросника PALMS / МОДА (Zach, Morris и др.; русская адаптация – А.А. Бочавер, А.А. Бондарев, Н.Э. Папкова [1], направленного на изучение факторов выбора вида двигательной активности. В исследовании приняли участие 50 спортсменов 14–16 лет, из которых 25 занимались греко-римской борьбой и 25 – боксом.

Результаты исследования. Мотивация выбора вида спорта в как средства физической культуры подростками, занимающимися единоборствами, является многокомпонентным процессом, включающим психолого-педагогические и социальные факторы. Специфика бокса и греко-римской борьбы определяет различия в предпочтениях подростков и особенностях их включения в спортивную деятельность. Проведенное исследование психолого-педагогических особенностей выбора вида спорта в системе физической культуры у подростков 14–16 лет позволило выявить специфику мотивационной структуры начального этапа занятий боксом и греко-римской борьбой. У подростков, выбравших греко-римскую борьбу, в структуре мотивов выбора вида спорта доминирует **мотив мастерства**, имеющий наивысшее среднее значение (**4,0 балла**), что указывает на выраженную ориентацию на техническое совершенствование и процесс деятельности (рисунок 1).

Существенное значение также имеют **физические мотивы (3,4 балла)** и **конкуренция (3,6 балла)**, отражающие стремление к развитию силы, выносливости и соперничеству. Мотивы удовольствия (**3,2 балла**) и внешности (**3,3 балла**) занимают второстепенное положение, тогда как **социальные и групповые мотивы** выражены умеренно (**2,6-2,7 балла**). В совокупности выявленных показателей выбор греко-римской борьбы характеризуется преобладанием внутренних, осознанных и процессуально ориентированных мотивов.

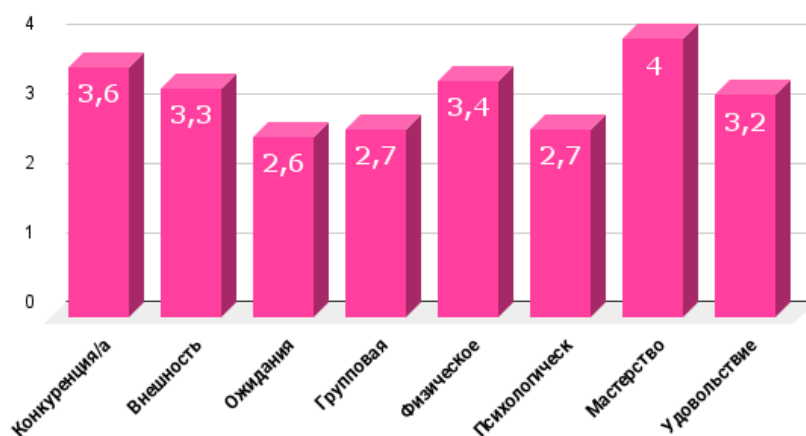


Рисунок 1 – Особенности мотивов выбора борьбы (баллы)

У подростков, выбравших **бокс**, мотивационная структура выбора вида спорта носит более смешанный характер (рис. 2). Наиболее выраженными являются **мотив мастерства (3,2 балла)**, **физические мотивы (3,0 балла)**, а также **конкуренция и внешность (по 3,1 балла)**, что указывает на значимость самопроверки, телесной уверенности и соревновательного компонента. В отличие от борцов, у боксеров ниже выражены **психологические мотивы (2,6 балла)** и **групповая направленность (2,8 балла)**, при сохранении высокого значения мотива удовольствия (**3,1 балла**), что подчеркивает эмоциональную насыщенность выбора данного вида спорта.

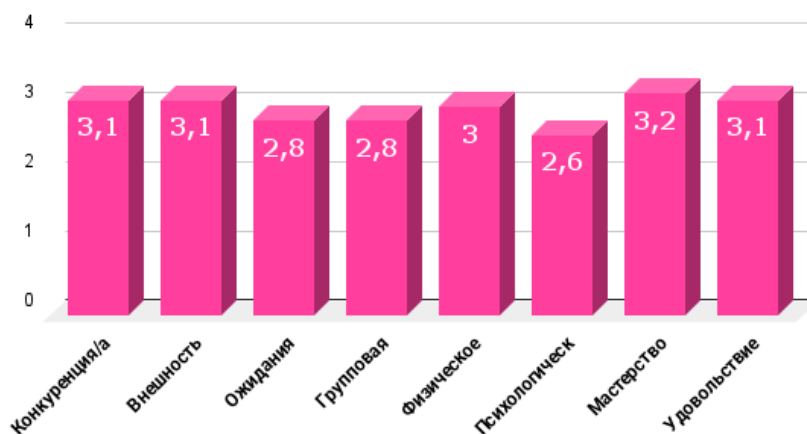


Рисунок 2 – Особенности мотивов выбора бокса (баллы)

Сходство мотивационной структуры у борцов и боксеров проявляется в высокой значимости физических мотивов и стремлении к развитию силы, уверенности и соревновательных качеств.

Различия заключаются в доминировании у борцов мотива мастерства и процессуальной направленности, тогда как у боксеров более выражен баланс между мастерством, конкуренцией и эмоциональным удовольствием от деятельности. Полученные результаты подтверждают, что специфика вида единоборств оказывает влияние на мотивационную структуру выбора спорта уже на начальном этапе включения подростков в систему физической культуры.

Выводы. Анализ эмпирических данных показал, что выбор вида спорта в системе физической культуры у подростков обусловлен сочетанием личностных предпочтений, особенностей физического развития и специфики спортивной деятельности. Подростки, занимающиеся греко-римской борьбой, чаще ориентируются на такие факторы выбора, как развитие силы, выносливости и дисциплины, а также на традиции и авторитет тренера. Для подростков, выбравших бокс, более значимыми являются динамичность тренировочного процесса, соревновательный характер деятельности и возможность индивидуального самовыражения.

Результаты свидетельствуют о наличии различий в структуре выбора вида спорта у представителей разных видов единоборств.

Список литературы

1. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте : учебное пособие. / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. – М.: Смысл, 2015. – 336 с.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.

УДК 796.012:616-036.865

АНАЛИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ (ПАРА ПАУЭРЛИФТИНГ)

Юнусов С.А.

и.о. профессора

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В данной статье анализируются современные инновационные технологии, используемые в тренировках спортсменов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, специализирующихся в пара пауэрлифтинге. Обосновывается целесообразность цифровизации тренировочного процесса, внедрения биомеханического и функционального мониторинга, а также индивидуализации силовых тренировок на основе классификации и функциональных характеристик спортсменов. Показано, что интеграция инновационных технологий в традиционные системы силовых тренировок может повысить эффективность тренировок, снизить уровень травматизма и обеспечить устойчивую адаптацию у спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: адаптивные виды спорта, пара пауэрлифтинг, инновационные технологии, тренировочный процесс, функциональный контроль.

Актуальность. Современное развитие адаптивных видов спорта характеризуется улучшением спортивных результатов и повышением конкурентоспособности на международной арене, что предъявляет все более высокие требования к научной основе подготовки спортсменов с ограниченными возможностями [1]. Пространство научных проблем адаптивного спорта, и технологий спортивной деятельности в частности, столь обширно и недостаточно изучено, что выдвигает на одно из первых мест научно-исследовательскую деятельность в данной сфере спортивной практики [2].

Пара пауэрлифтинг, как паралимпийский силовой вид спорта, требует специфического подхода к управлению тренировочной нагрузкой из-за значительной неоднородности популяции спортсменов с точки зрения остаточной двигательной функции и адаптивных возможностей.

Традиционные методы силовой тренировки, во многом заимствованные из Олимпийских игр, не в полной мере отвечают специфическим потребностям адаптивных видов спорта [1, 2]. Поэтому крайне необходимо внедрение новых технологий, которые индивидуализируют стратегии тренировок, повышают объективность мониторинга и обеспечивают безопасность тренировочного процесса пара пауэрлифтеров.

Цель исследования: предоставить теоретическое и методологическое обоснование использования новых технологий в процессе тренировки спортсменов, в частности, занимающихся в паралимпийском пауэрлифтинге.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение научной литературы и методов по проблемам

паралимпийского пауэрлифтинга и силовой подготовки [1, 2, 3]; сравнение существующих исследований методик обучения; структурный и структурно-функциональный анализ; методы теоретического моделирования и прогностической теории.

Результаты исследования. Теоретический и методологический анализ показал, что использование новых технологий в тренировочном процессе пара пауэрлифтеров значительно повысило эффективность силовых тренировок при одновременном снижении риска переутомления [1, 2]. Доказательная база была создана путем сравнения традиционных и инновационно-ориентированных стилей тренерского руководства, публично рассмотренных с современными научными и практическими подходами в адаптивном спорте.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика традиционной и инновационной моделей тренировочного процесса в пара пауэрлифтинге

Показатель	Традиционная модель	Инновационная модель
Принцип управления нагрузкой	Усреднённый, эмпирический	Индивидуализированный, аналитический
Контроль техники жима лёжа	Визуальный (тренерский)	Биомеханический, видеоанализ
Функциональный контроль	Эпизодический	Систематический, цифровой
Планирование подготовки	Линейное	Блочно-модульное
Адаптационный эффект	Нестабильный	Устойчивый
Риск функциональных перегрузок	Повышенный	Сниженный

Результаты показывают, что новая модель тренерских стратегий обладает высокой доказательной эффективностью и отвечает современным потребностям систем научной поддержки и стратегий адаптивного спорта.

Установлено, что выбор тренировочных методик обеспечивает повышенную точность дозирования нагрузки за счет систематической регистрации частоты, интенсивности и плотности энергетической активности. Использование биомеханического анализа техники жима штанги лёжа позволяет идентифицировать двигательный механизм каждой дисциплины и оптимизировать пространственно-временные характеристики движения, что положительно влияет на соревновательный результат [2, 3].

Контролирование результатов, основанные на мониторинге сигналов активации и адаптивных реакций, облегчает своевременную корректировку тренировочных вмешательств, особенно при высокоинтенсивных нагрузках [1, 3]. Дифференцированная тренировка, основанная на модульно-блочных принципах, обеспечила более последовательное увеличение высокоинтенсивных симптомов у спортсменов с различными нозологическими симптомами.

Выводы:

1. Новые технологии необходимы для повышения эффективности тренировочного процесса в адаптивных видах спорта.

2. Цифровой, биомеханический и функциональный анализ обеспечивает надлежащее управление силовыми тренировками для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

3. Индивидуализация тренировочных нагрузок с учетом распределения и характеристик задач способствует устойчивому улучшению спортивных результатов и снижает риск перетренированности.

Список литературы

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.
3. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Andrew C. Fry. Science and Practice of Strength Training. Third Edition. Champaign: Human Kinetics, 2021. 328 p.

УДК 796.01:159.9

МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Якимова Л.А.¹

к.п.н., доцент

Балацкая О.А.², Козыренко Е.А.²

¹*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

²*Кубанский государственный медицинский университет
Минздрава России
Краснодар, Россия*

Аннотация. Среди всех задач учреждений высшего образования медицинского профиля приоритетной считается подготовка высококвалифицированных и конкурентоспособных кадров. Данная работа посвящена созданию условий в учебном процессе с помощью средств физического воспитания обеспечить будущих специалистов профессионально необходимыми двигательными способностями, умениями и навыками.

Ключевые слова: физическое воспитания, физкультурно-оздоровительные системы занятий, уровень подготовленности, студенты медицинских вузов.

Актуальность. В условиях современного общества повышение двигательной и функциональной подготовленности, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи являются обязательной составляющей любого образовательного учреждения, так как в момент профессионального образования у будущего выпускника необходимо воспитывать не только общественный интеллект, развивать творческий потенциал, общие и специальные профессиональные навыки но и для уверенной адаптации к рынку труда молодому специалисту потребуются крепкое здоровье, как физическое, так и психическое, и нравственное, стабильный и надежный уровень которого можно сформировать через культуру двигательной деятельности. Только осознанное использование физических упражнений на основе персонального физического потенциала через удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, нравственном и профессиональном отношении будет способствовать повышению коэффициента полезных действий и стойкости к неблагоприятным факторам труда в перспективе [1, 3]. Особенно это касается медицинских специальностей, в которых как известно достаточно высокий уровень риска для здоровья и психики [3]. Однако, при изучении программ физического воспитания и планов учебных занятий дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в медицинских вузах было обнаружено отсутствие целостной системы общепринятых и научно-обоснованных подходов к разработке алгоритма планирования физкультурно-оздоровительных программ с учетом персональных особенностей студентов и контроля за их уровнем физической, функциональной и психической подготовленности [3].

Цель исследования: моделирование физического воспитания студентов медицинских вузов с учетом их физических, функциональных и психических возможностей на основе применения физкультурно-оздоровительных систем занятий.

Методы исследования. Анализ научно-методической, программной и документальной литературы, анализ учебных журналов о посещаемости и успеваемости студентов по элективным курсам физической культуры и спорта; моделирование; контрольные испытания (тесты ВФСК ГТО), сравнение.

Результаты исследования. В результате анализа данных медицинских осмотров первокурсников Кубанского государственного медицинского института за 2023, 2024, 2025 годы в среднем было выявлено 82% студента, имеющих различные патологии органов и систем, среди них терапевтических – 3,47%, отоларингологических – 6,7%, неврологических – 7,03%, эндокринологических – 13,7%, хирургических – 24,8%, офтальмологических – 44,3%. Из-за таких неутешительных показателей здоровья лишь 62,4% обучающихся отнесены к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, остальные к подготовительной и специальной. Ввиду этого студенты имеют пропуски занятий, либо не всегда готовы справляться с физической нагрузкой по программе обучения в полном объеме. Это подтвердил анализ учебных журналов. По причине болезни в учебном семестре 22,2% первокурсников имеют по элективным курсам физической культуры и спорту более 3-х пропусков. По успеваемости лишь 27,7% студентов справляются с двигательными заданиями по программным требованиям в полном объеме на «отлично», остальные 55,5 на «хорошо», и 16,8 на «удовлетворительно». Проведение контрольных испытаний по программе комплекса ВФСК «ГТО» среди студентов первого курса КубГМУ Минздрава России основной медицинской группы показало, что из общего числа смогли показать должный уровень физической подготовленности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия) лишь 4,2%. Полученные сведения о состоянии здоровья студенческой молодежи говорят о несоответствии их ни физиологическим, ни физическим возрастным нормам. Положение их здоровья усугубляется еще и тем фактом, что они практически целый день заняты умственным трудом. И здесь необходима рациональная организация труда и активного отдыха, где в качестве последнего должны выступать разумно спланированные занятия физической культурой, отвечающие современным требованиям оздоровления населения. Между тем данных предварительного медицинского осмотра обучающихся крайне мало, так как они дают сведения только об уровне здоровья обучающихся и о наличии у них патологий.

Таким образом, на основе изученных аспектов проблемы организации процесса физического воспитания в современном вузе предлагается следующие этапы моделирования этого процесса в медицинском вузе:

1. Выбор методов экспресс оценки функциональной, физической и психической подготовленности, которая бы показала их выгодные способности и дала возможность выбора персональной физкультурно-оздоровительной

системы, систематические занятия которой помогли в дальнейшем повысить их двигательный потенциал и укрепить параметры здоровья. современная модель планирования физического воспитания студенческой молодежи в вузе. В литературных данных для этой цели отражены наиболее подходящие диагностики с применением следующего оборудования: бесконтактный ростомер ИМТ-П, плантограф ТАГЛЕР, нагрудный пульсометр, спирограф Spirobank Smart, комплексная система Босс Калибри, психофизиологический комплекс «НС-Психотест», динамометр Мегеон, анализатор состава тела МЕДАСС АБС-01. Специалисты утверждают, что именно эти приборы и аппаратные комплексы, обеспечивают быстрое, простое и точное измерение антропометрических, функциональных, психологических и физических данных у большого массива людей [2].

2. На основе комплексной информации о состоянии студентов их ориентация на физкультурно-оздоровительные программы занятий, подходящие согласно их особенностям. Методическая литература по оздоровлению населения предлагает программы, способствующие добровольному и непринужденному посещению занятий физической культурой: трейлраннинг (оздоровительный бег); скандинавская ходьба; игровой фитнес, стретчинг, интервальная тренировка (High-Intensity Interval Training, фартлек «игра скоростей», табата); хайкинг (оздоровительный тризм); йога фитнес.

3. Разработка планов-конспектов, ориентирующих студентов не только по их возможностям, но и по уровням подготовленности: легкий, средний, интенсивный.

4. Осуществление оперативного, текущего, этапного и итогового контроля за освоением учебного материала обучающимися и параметрами их развития.

Выводы. Итак, именно, моделирование процесса физического воспитания в медицинском вузе с применением современных средств физкультурно-оздоровительных систем, учитывающее уровень функционального, психологического и физического состояния студентов, организованное с учетом интересов, уровня подготовленности занимающихся способно оказывать содействие человеку бороться со своими комплексами, укреплять веру в собственные силы, обеспечивать высокую производительность труда.

Список литературы

1. Михайлов, С.В. Разработка нормативных таблиц компонентного состава тела и оценка показателей биоимпедансметрии у студентов с различным уровнем двигательной активности / Михайлова С.В. [и др] // Научное обозрение. Биологические науки. – 2018. – № 4. – С. 21-26.
2. Николаев, Г.М. Методики спортивного отбора на основе комплексной оценки перспективности юных спортсменов / Г.М. Николаев // Вестник Марийского государственного университета. – 2020. – Т. 14. – № 3. – С. 306-311.
3. Якимова, Л.А. Совершенствование специальной физической подготовленности студентов медицинского вуза средствами метода «круговой» тренировки // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 4. – С. 42-47.

УДК 796.011

ИНТЕГРАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД: МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ

Якупов И.И.

Трегубова Т.М.

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможности интеграции проектной деятельности в систему подготовки хоккейных команд. Обосновывается актуальность применения проектного подхода в хоккее, определяются его целевые ориентиры, описываются методические инструменты и организационные механизмы внедрения.

Ключевые слова: хоккей, спортивная подготовка, проектная деятельность, методический подход, организационное решение.

Актуальность. Современная система подготовки хоккейных команд требует поиска новых педагогических инструментов, способных обеспечить комплексное развитие спортсменов и повысить эффективность тренировочного процесса. В условиях возрастающей конкуренции и усложнения игровых стратегий традиционные методы подготовки зачастую не позволяют в полной мере раскрыть потенциал игроков и сформировать у них необходимые компетенции. Проектная деятельность как инновационная педагогическая технология открывает широкие возможности для моделирования реальных игровых ситуаций, развития навыков принятия решений и укрепления командного взаимодействия. Её внедрение позволяет преодолеть разрыв между теоретической подготовкой и практическим применением знаний, стимулировать творческую активность спортсменов и повысить их вовлечённость в тренировочный процесс.

Цель исследования: выделить методические подходы и организационные решения интеграции проектной деятельности в систему подготовки хоккейных команд.

Методы исследования. Для проведения исследования использовался метод анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования. Проектная деятельность в хоккее представляет собой процесс, ориентированный на достижение чётко обозначенного результата: улучшение игровых показателей, формирование новых компетенций спортсменов или оптимизацию тренировочного цикла. Её существенные характеристики – чёткое целеполагание, этапность реализации, междисциплинарность, коллективная работа и измеримость итогов.

Методические подходы к интеграции проектной деятельности выстраиваются на основе взаимодействия трёх компонентов: диагностического,

проектировочного и оценочного. На начальном этапе осуществляется всесторонняя диагностика текущего состояния команды. Специалисты анализируют игровые показатели, оценивают уровень физической и технической подготовленности игроков, выявляют слабые места в тактической организации игры. Как подчёркивает В. П. Савин, тактика хоккея представляет собой систему взаимосвязанных действий игроков, направленных на достижение победы в матче. Она включает индивидуальные, групповые и командные действия, которые должны быть отработаны в тренировочном процессе до уровня автоматизма [1]. На основе полученных данных формулируют проектные задачи, которые должны соответствовать критериям конкретности, измеримости и реалистичности.

Одним из ключевых методических принципов становится согласование проектных целей со стратегическими задачами клуба и особенностями текущего тренировочного цикла. Учитывают требования соревновательного календаря, этап многолетней подготовки команды, индивидуальные особенности игроков и имеющиеся ресурсы. Такой подход обеспечивает органичное встраивание проекта в существующую систему подготовки, минимизирует риски несогласованности действий и дублирования функций. Как отмечается в работе Л. В. Михно, управление развитием хоккея на региональном уровне предполагает создание гибкой системы, способной адаптироваться к изменяющимся условиям: календарным графикам соревнований, кадровым ресурсам, инфраструктурным возможностям. Ключевым механизмом такой адаптации выступает целеполагание и поэтапная реализация программ [2].

На проектировочном этапе разрабатывают алгоритм реализации проекта. Он включает последовательность действий, распределение ролей между участниками и систему промежуточных контрольных точек. Особое внимание уделяют междисциплинарному взаимодействию специалистов: тренеров, аналитиков, врачей, психологов. Совместная работа позволяет охватить все аспекты подготовки – от физической формы до психологического состояния игроков – и снизить вероятность односторонней оптимизации отдельных компонентов.

Организационные решения по внедрению проектной деятельности требуют создания нормативной базы. Она регламентирует порядок инициирования и утверждения проектов, распределение полномочий между участниками, механизмы ресурсного обеспечения и критерии оценки эффективности. Нормативные документы становятся фундаментом, на котором строится весь проектный процесс.

Центральным элементом организационной структуры выступает проектная команда. Её состав определяют исходя из специфики решаемой задачи. Чёткое распределение ролей и зон ответственности способствует слаженной работе и снижает риск недопонимания.

Для обеспечения управляемости процесса внедряют систему мониторинга. Она предполагает регулярный сбор данных о ходе реализации проекта, оперативный анализ промежуточных результатов и корректировку

плана при выявлении отклонений. Система мониторинга превращает проект в живой, гибкий механизм, способный адаптироваться к меняющимся условиям. В монографии Л. В. Михно, В. В. Шилова и К. К. Михайлова подчёркивается, что современная подготовка хоккеистов требует интеграции инновационных методов: использования цифровых технологий для анализа игровых ситуаций, моделирования тренировочных заданий, индивидуализации программ восстановления [3].

Механизм обратной связи играет существенную роль в поддержании эффективности проекта. Он позволяет своевременно выявлять проблемы и вносить необходимые изменения. Реализуют обратную связь через еженедельные совещания проектной команды, индивидуальные беседы с игроками и анализ видеоматериалов тренировочных и игровых эпизодов. Такой многоканальный подход обеспечивает полноту информации и точность принимаемых решений.

Оценка эффективности проектной деятельности опирается на сочетание количественных и качественных методов. Количественные индикаторы включают динамику игровых показателей (голы, передачи, силовые приёмы), результаты тестовых испытаний физической подготовленности и статистические данные по выполнению тактических заданий. Качественные критерии охватывают уровень взаимопонимания в команде, степень вовлечённости игроков в процесс принятия решений и изменение мотивации к профессиональному росту.

Чтобы повысить объективность оценки, применяют триангуляцию данных – сопоставление результатов, полученных разными методами (статистикой, тестированием, анкетированием и наблюдением). Как указывают Л.В. Михно, В. В. Шилов и К. К. Михайлов, оценка результативности тренировочного процесса должна включать как количественные показатели, так и качественные критерии [3].

Успешная интеграция проектной деятельности возможна при соблюдении ряда организационных условий. Руководство клуба должно быть готово к экспериментам и принятию рисков. Необходима инфраструктура для сбора и анализа данных, система поощрения участников за достижение проектных целей, а также механизмы трансляции полученного опыта в повседневную практику [4].

Трансформация управленческой культуры становится обязательным условием внедрения проектных технологий. Руководители и тренеры развивают умение делегировать полномочия, принимать решения на основе данных, проявлять открытость к инновациям и готовность к рефлексии.

Интеграция проектной деятельности в подготовку хоккейных команд представляет собой многоуровневый процесс. Он объединяет методические подходы (диагностику, целеполагание, междисциплинарное взаимодействие, оценку эффективности) и организационные решения (нормативное регулирование, формирование проектных команд, мониторинг, обратную связь).

Выводы. Таким образом, интеграция проектной деятельности в подготовку хоккейных команд выступает эффективным инструментом совершенствования

тренировочного процесса. Системный подход, объединяющий чёткое целеполагание, междисциплинарное взаимодействие специалистов, поэтапную реализацию и комплексную оценку результатов, позволяет органично встраивать проекты в существующую систему подготовки. Проектная деятельность перестаёт быть эпизодическим экспериментом и превращается в устойчивый элемент системы спортивного совершенствования, способствующий повышению конкурентоспособности команды.

Список литературы

1. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студентов высших учебных заведений / В.П. Савин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с. – ISBN 5-7695-1408-7.
2. Михно, Л.В. Педагогическая система управления развитием хоккея в Северо-Западном федеральном округе России : монография / Л.В. Михно. – Санкт-Петербург, 2010. – 220 с.
3. Михно, Л.В. Структура и содержание спортивной подготовки хоккеистов : учебное пособие / Л.В. Михно, В.В. Шилов, К.К. Михайлов. – Санкт-Петербург, 2010. – 223 с.
4. Современная научная мысль в сфере физической культуры и спорта: актуальные вопросы и достижения / Р.Т. Бурганов, Е.С. Замчевская, С.И. Зизикова [и др.]. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. – 111 с. – ISBN 978-5-605-50177-0.

УДК 37.043.2

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ И УВАЖЕНИЯ К РАЗЛИЧИЯМ ЧЕРЕЗ ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Якупов Л.Р.

Ракова М.С.

канд. культурологии

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается социальная роль инклюзивного физического воспитания в формировании толерантного сознания у подрастающего поколения. Проводится сравнительный анализ традиционного и инклюзивного подходов к организации физического воспитания. Особое внимание уделяется потенциалу совместной двигательной деятельности как механизма преодоления социальных стереотипов и стигматизации.

Ключевые слова: толерантность, уважение, инклюзивность, физическое воспитание.

Актуальность. В эпоху глобализации и культурного многообразия проблема толерантности приобретает характер социального императива. Российское общество на практике часто сталкивается с отчуждением между различными социальными группами между здоровыми детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание выходит здесь на первый план не только как дисциплина, но и как уникальная социальная практика. Именно в игровой и соревновательной среде наиболее ярко проявляются паттерны поведения: готовность принять «другого», оказать поддержку или, напротив, отвергнуть. Актуальность темы обусловлена необходимостью переосмысления социальной миссии физической культуры и сравнительного анализа того, как различные модели организации занятий влияют на социальный климат в детских коллективах.

Цель исследования: провести сравнительный анализ влияния традиционного и инклюзивного подходов в физическом воспитании на формирование толерантности и уважения к различиям.

Методы исследования. Сравнительно-сопоставительный анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Социальный аспект инклюзивного физического воспитания предполагает анализ того, как совместная деятельность меняет ценностные ориентиры и поведенческие реакции участников. Для понимания специфики был проведен сравнительный анализ двух моделей организации физического воспитания, результаты которого представлены в таблице 1.

Как видно из сравнительной таблицы, ключевое различие подходов лежит в социальной плоскости. Традиционная модель, ориентируясь на результат и нормативы, невольно транслирует ценности элитарности, где слабый или непохожий оказывается «лишним». Это закладывает основы для будущей дискриминации по различным признакам.

Таблица 1 – Сравнительный анализ социальных эффектов традиционного и инклюзивного подходов в физическом воспитании

Критерий сравнения	Традиционный подход	Инклюзивный подход
Целевая аудитория	Ориентация на здорового ребенка. Дети с ОВЗ занимаются отдельно	Гетерогенная группа, включающая детей с разными возможностями и особенностями развития.
Социальная модель	Формирует представление о норме как о стандарте. Отклонения воспринимаются как аномалия, требует изоляции.	Формирует представление о разнообразии как о норме. Различия воспринимаются как часть человеческого опыта.
Характер взаимодействия	Конкуренция направлена на достижения нормативных показателей. Слабые участники выпадают из процесса.	Кооперация и взаимопомощь. Успех команды зависит от вклада каждого, задания адаптируются под возможности.
Формирование толерантности	Толерантность формируется вербально, на уровне лекций. Не подкрепляется личным опытом общения.	Толерантность формируется через личный опыт совместного преодоления трудностей и совместных побед.
Отношение к различиям	Различия игнорируются (высмеивание неуклюжести, слабости).	Различия признаются и уважаются. Формируется понимание, что каждый ценен по-своему.

Выводы:

1. Инклюзивное физическое воспитание является не просто методикой обучения движениям, а мощным социальным институтом, способным транслировать ценности толерантности и уважения к различиям через практический опыт.

2. Сравнительный анализ показывает, что традиционная сегрегационная модель физического воспитания консервирует социальные стереотипы, тогда как инклюзивная модель способствует их разрушению и формированию инклюзивной культуры общества.

3. Социальный аспект инклюзии в физическом воспитании заключается в переходе от концепции «жалости и помощи» к концепции «признания и сотрудничества».

4. Для достижения позитивных социальных эффектов необходима не просто организация совместных занятий, а перестройка всей философии физического воспитания: отказ от жестких нормативов в пользу личностного роста и ценности участия каждого.

Список литературы

1. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Прокофьева Т.Ю. Психология межнациональной толерантности. – Санкт Петербург: Издательство Санкт Петербургского университета, 2018. – 288 с. Текст : непосредственный.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие – Москва : Советский спорт, 2019. – 298 с. Текст : непосредственный.
3. Ярская-Смирнова Е.Р., Наберушкина Э.К. Социальная работа с инвалидами. – Саратов: СГТУ, 2020. – 224 с. Текст : непосредственный.

Секция 3.

**ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ
В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ
И РЕКРЕАЦИОННОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

УДК 796.421

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Барцайкин А.В.

к.п.н., старший преподаватель

Мордовский государственный педагогический

университет им. М.Е. Евсевьева

Саранск, Россия

Аннотация. В исследовании рассмотрено использование технологий спортивной ходьбы в физической рекреации. Показано как спортивная ходьба и ее технологии могут применяться для улучшения здоровья. В качестве примера приводятся основные этапы тренировочного процесса по спортивной ходьбе в контексте ее рекреационного направления.

Ключевые слова: спортивная ходьба, технологии, рекреация, физическая рекреация.

Актуальность. Отсутствие достаточной физической активности и преобладание сидячего образа жизни у современных людей приводят к ослаблению мышечной ткани и нарушениям в работе сердечно-сосудистой и нервной систем. В виду этого, включение спорта в физическую рекреацию приобретает особую ценность для поддержания человеческого здоровья. Спортивная ходьба и ее технологии, при условии правильной дозировки нагрузки, являются превосходным средством для комплексного вовлечения всех мышечных групп и систем организма. Она позволяет достичь значительного оздоровительного эффекта при умеренных энергозатратах, эффективно восстанавливая и поддерживая общее физическое состояние человека.

Цель исследования: изучение использования технологий спортивной ходьбы в физической рекреации является целью работы.

Методы исследования: методы исследования заключались в анализе, синтезе, обобщении и описании информации.

Результаты исследования. Сегодня спортивная ходьба выделяется как один из самобытных подходов к поддержанию физической кондиции и повышению уровня жизненной энергии. Ежедневные прогулки в спортивном ритме способствуют увеличению продолжительности жизни. При последовательных занятиях спортивной ходьбой наблюдаются значительные позитивные трансформации в организме: улучшается работа сердечно-сосудистой системы, оптимизируется функция дыхания, активизируются все мышечные группы и минимизируется негативное влияние стресса [3].

Спортивная ходьба представляет собой оптимальную альтернативу для поддержания физической активности и занятий спортом с минимальным риском для здоровья. Этот вид физической деятельности подходит даже для лиц, имеющих ограничения к высокоинтенсивным нагрузкам. Несмотря на кажущуюся простоту, данный вид спорта обладает значительным комплексом положительных эффектов и может служить действенным инструментом для

физической рекреации, улучшения общего состояния здоровья и поддержания оптимальной формы [2].

Рассмотрим, как спортивная ходьба и ее технологии могут применяться для физической рекреации и улучшения здоровья.

Использование спортивной ходьбы в рекреационных и оздоровительных целях приносит наибольшую пользу при соблюдении определенных рекомендаций. Для достижения максимального эффекта рекомендуется заниматься до часа 5-6 раз в неделю, увеличивая нагрузку в один из выходных дней. Минимальный порог – 30-минутные тренировки трижды в неделю. Главная задача – не превращать оздоровительную ходьбу в соревнование, избегая чрезмерного увеличения скорости и дистанции. Тренироваться необходимо постоянно в течение года. [1].

Ключевым аспектом оздоровительного процесса при занятиях спортивной ходьбой является обязательное включение разминки и заминки. В контексте спортивной ходьбы, разминка структурирована в три фазы. Начальная фаза предусматривает выполнение беговых упражнений и ходьбы с умеренной интенсивностью. Длительность разминки определяется её конкретными целями. Например, для тренировок, направленных на развитие скоростных качеств, необходима более продолжительная разминка – ориентировочно вдвое дольше, чем для развития общей выносливости, с типичной дистанцией от 1 до 2 километров.

Рассмотрим основные этапы тренировочного процесса по спортивной ходьбе в контексте ее рекреационного направления.

Для достижения оздоровительных и рекреационных целей посредством спортивной ходьбы, тренировочный процесс должен включать в себя вариативность скоростных и темповых нагрузок. Рекомендуемая структура недельного цикла предполагает распределение на тренировки в умеренном темпе, на скорость и один день для отдыха и восстановления. Для начального этапа адаптации к тренировкам по спортивной ходьбе с рекреационной целью рекомендуется нагрузка в 5-10 километров в дни, ориентированные на темповую работу и 2-5 километров в дни, посвященные скоростным упражнениям. Дни восстановления должны включать процедуры, способствующие восстановлению, такие как массаж, посещение сауны и физиотерапевтические процедуры.

Тренировочные технологии по спортивной ходьбе в целях рекреационного эффекта отличаются от профессиональной подготовки неполным соблюдением правил данного вида спорта. Отсутствие фазы полета не является приоритетным в ходе выполнения нагрузки. Важными элементами занятий выступает стремление к выпрямлению колена, максимальное использование мышц тела, а также работа таза и рук. Именно такой подход к спортивной ходьбе позволит добиться успехов в плане оздоровления организма, а также поддержания физической формы.

Важным показателем в рекреационном направлении спортивной ходьбы является отсутствие возрастных ограничений. Тренировочные нагрузки могут корректироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья человека и его

физической подготовки. Корректировка может вноситься как в длительность дистанции, уменьшение скорости, так и в количество занятий данным видом спорта в неделю.

Выводы. Таким образом, использование технологий спортивной ходьбы в физической рекреации представляют собой оптимальную альтернативу для поддержания физической активности и занятий спортом с минимальным риском для здоровья человека. Для достижения оздоровительных и рекреационных целей посредством спортивной ходьбы, тренировочный процесс должен включать в себя вариативность скоростных и темповых нагрузок, дни восстановления, а также допускать отступление от строгого соблюдения правил профессиональной спортивной ходьбы. Именно в таком контексте спортивная ходьба может трансформироваться в рекреационную активность, способствуя оздоровлению человека.

Список литературы

1. Барцайкин, А.В. Комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники спортивной ходьбы / А.В. Барцайкин. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2019. – 80 с.
2. Коренева, М.С. Спортивная ходьба как вид физической рекреации / М.С. Коренева, П.П. Кондратенко, А.В. Иванова // Аллея науки. – 2025. – Т. 2, № 5(104). – С. 216-220.
3. Мушенко, Г.П. Спортивная ходьба – как один из способов оздоровления / Г.П. Мушенко, А.В. Стричко // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 6(29). – С. 110-112.

УДК 796.012.2:159.923.2

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК МЕТОД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВИТАЛЬНОСТИ У ЛИЦ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОГО СПЕКТРА)

Бачун А.В.

*Белорусский государственный университет
физической культуры
Минск, Беларусь*

Аннотация. В статье предлагается междисциплинарный взгляд на силовой тренинг как на метод экзистенциальной рекреации. Обосновывается, что для лиц с симптомами тревоги и депрессии ключевой проблемой является дефицит витальности – жизненной силы и ощущения себя активным субъектом. Показано, что регулярные силовые тренировки, помимо доказанных физиологических преимуществ, воздействуют на экзистенциально-психологическом уровне: восстанавливают телесную агентность, создают прямую причинно-следственную связь «усилие–результат» и формируют опыт «воплощения силы», что противостоит состояниям беспомощности и отчуждения. Рассматривается философский аспект перехода от рефлексивного «паралича воли» к воле, вынесенной вовне, в акте физического преодоления.

Ключевые слова: силовые тренировки, физические упражнения, депрессия, экзистенциальная рекреация, витальность, тревожно-депрессивные состояния, телесная агентность, самоэффективность (self-efficacy).

Актуальность. Современный рост психоэмоциональных нарушений, особенно тревожно-депрессивного спектра, требует поиска холистических, немедикаментозных методов реабилитации и рекреации. Фармакологическая терапия, оставаясь важнейшим инструментом, часто корректирует симптомы, не устраняя экзистенциальное ядро проблемы – депривацию витальности, глубокую утрату чувства собственной действенности, связи с телом и жизненной силой. Человек оказывается в позиции пассивного объекта своей жизни, где воля, замкнутая на внутреннем диалоге страха, бессилия и навязчивых мыслей, не находит выхода вовне. Этот феномен можно описать как «паралич субъектности», характерный для депрессивного восприятия себя как «жертвы» обстоятельств. Восстановление витальности как фундаментального ощущения «Я-могу» становится центральной задачей пост- или парамедицинской поддержки [2]. Физическая культура, в частности осознанный силовой тренинг, обладая мощным инструментарием прямого воздействия на тело и психику, до сих пор редко рассматривается в этом экзистенциальном ключе, что и определяет новизну предлагаемого подхода.

Цель исследования: дать философско-методологическое обоснование силовых тренировок как практики экзистенциальной рекреации, направленной на преодоление дефицита витальности через системное восстановление телесной агентности, разрыв порочного круга беспомощности и формирование опыта воплощенной субъектности.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез подходов экзистенциальной психологии и философии (феноменология телесности, концепция воли), данных современной психофизиологии физических нагрузок.

Результаты исследования. Силовой тренинг предлагается рассматривать не только как средство физического развития, но и как структурированную практику экзистенциального самостановления. Ее терапевтический и рекреационный потенциал при дефиците витальности реализуется через три взаимосвязанных и взаимодополняющих уровня воздействия:

Биофизиологический и психоэмоциональный базис. Согласно результатам проведенного в 2025 году метаанализа Пекинским университетом физической культуры и спорта, силовые тренировки «существенно снижают симптомы депрессии у взрослых с клинически диагностированной депрессией» [3]. Этот эффект имеет нейрофизиологическое основание: повышается уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF), что способствует нейропластичности, регулируется баланс нейромедиаторов (серотонин, дофамин) и гормонов (кортизол, эндорфины) [1]. Этот комплекс создает устойчивую биологическую основу для снижения фоновой тревоги, улучшения настроения и повышения стрессоустойчивости [1]. Однако, в контексте нашей темы это фундамент для восстановления витальности, которая обретает смысл только в связке с психологическими и экзистенциальными процессами.

Ключевым психологическим механизмом является создание прямой, наглядной и управляемой причинно-следственной связи «осознанное усилие – осязаемый результат» [1]. В состоянии тревоги и депрессии эта связь разрушена: усилия кажутся бессмысленными, мир – неконтролируемым. Поднимая конкретный вес, выполняя на одно повторение больше, чем неделю назад, индивид вступает в диалог с объективной, измеримой реальностью и побеждает в ней. Этот микроакт преодоления является прямым антидотом выученной беспомощности. Он переписывает внутренний нарратив с «у меня ничего не получается» на «я могу это сделать». Регулярность тренировок превращает это в ритуал заботы о себе, где дисциплина становится актом самоуважения, а прогресс в весах – безоценочным и объективным маркером личностного роста, независимым от мнения окружающих.

Экзистенциально-феноменологический аспект: воплощение силы и возвращение субъектности. Это основной философский пласт предлагаемой концепции. Тренировка – это акт воплощенной, материализованной воли. Здесь «Я» не рефлексировать о своей способности, а непосредственно, минуя рефлексивные ловушки тревоги, реализует себя в физическом мире через преодоление внешнего сопротивления. Тело, которое в невротическом состоянии часто воспринимается как источник слабости, как объект отчуждения илиместилище симптомов болезни, становится оплотом силы и уверенности. Через прогресс в силе индивид буквально воплощает свою волю в мышечном усилии, вынося ее из замкнутого пространства мыслей вовне. Этот опыт телесной агентности – прямого причинения изменений силой своего намеренного действия – является прямой антитезой экзистенциальной тревоге, параличу и отчуждению. Он восстанавливает связь с базовым, дорефлексивным чувством «Я-могу», которое и составляет суть витальности [2].

Восстановление витальности, «жизненности», представляет собой, кроме прочего, архетипическое восстановление базового чувства уверенного

присутствия в мире. Для человека, преодолевающего тревогу, внутренний вопрос «смогу ли я постоять за себя?» трансформируется. Тренировки дают не столько гарантию физической победы, сколько глубокое, подсознательное знание о возросшем лимите своей прочности, устойчивости и способности выдерживать давление. Это знание радикально меняет невербалику, осанку, взгляд – а с ними и восприятие индивида окружающими, замыкая позитивную обратную связь.

Ограничения и перспективы практического применения. Силовые тренировки могут быть противопоказаны или недостаточно эффективны в периоды острого кризиса, при выраженной апатии, суицидальных мыслях, тяжёлых формах дисморфофобии или сопутствующих физических заболеваниях. Данный подход не является самодостаточной заменой психотерапии или фармакологического лечения, а должен рассматриваться как элемент холистической стратегии восстановления. Ключевой задачей для специалистов в области адаптивной физической культуры и реабилитации становится дальнейшая разработка дифференцированных протоколов, которые учитывали бы клинический статус, индивидуальные физические данные и психологические особенности человека, минимизируя риски и максимизируя потенциал метода.

Выводы. Таким образом, структурированный силовой тренинг может быть рассмотрен как высокоэффективный метод экзистенциальной рекреации – практики, направленной на системное восстановление целостности человека через обретение утраченной жизненной силы и субъектности. Он предлагает конкретный, доступный и философски обоснованный путь от депривации витальности и рефлексивного паралича – через структурированное физическое действие – к реабилитации целостного самоощущения «активного авторства своей жизни». Данный подход позволяет интегрировать фундаментальные идеи экзистенциальной философии и психологии о природе человеческого бытия в практику адаптивной и рекреативной физической культуры. При этом его успешная реализация требует обязательного учёта индивидуальных психофизических особенностей и потенциальных ограничений, что открывает перспективу для дальнейших исследований, направленных на создание безопасных и персонализированных интегративных программ для работы с психоэмоциональным благополучием.

Список литературы

1. Атаева, М.М. Влияние физических упражнений на психику человека / М.М. Атаева // Аллея науки. – 2024. – Т. 1, № 7(106). – С. 111–113. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psihiku-cheloveka> (дата обращения: 19.01.2026).
2. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change [Самоеффективность: к объединяющей теории поведенческих изменений] // Psychological Review. – 1977. – Vol. 64, № 2. – P. 191–215.
3. Resistance training for depression: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / Y. Chang, H. Wang, X. Zhang, S. Shan, H. Liu // Frontiers in Psychology. – 2025. – Vol. 16. – Art. 1655855. – DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1655855.

УДК 796.57

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНИЯ ЛЫЖНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

**Бойко В.А.
Евграфов И.Е.**
к.п.н., доцент

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методологические основы обучения лыжным ходам на первом году обучения в рамках активного туризма. Автор систематизирует задачи, средства и организационно-методические мероприятия, направленные на формирование базовых двигательных умений и навыков у начинающих туристов. Особое внимание уделяется типичным ошибкам, возникающим при освоении техники передвижения по глубокому снегу, подъёма и спуска на склонах различной крутизны, а также методам их коррекции. Представленный материал может быть использован инструкторами, тренерами и студентами профильных направлений подготовки для совершенствования методики начального этапа технической подготовки в лыжном туризме.

Ключевые слова: лыжный туризм, обучение лыжной технике, первый год обучения, двигательные умения, техническая подготовка, методика обучения, активный туризм.

Актуальность. Лыжный туризм как один из видов активного туризма требует от участников владения комплексом специфических двигательных умений и навыков, обеспечивающих безопасное и эффективное передвижение по пересечённой местности в зимний период. На начальном этапе обучения (первый год) особое значение приобретает формирование фундаментальных техник: прокладывания лыжни, подъёма и спуска на склонах различной крутизны, а также управления скоростью и равновесием. Успешное освоение этих элементов закладывает основу для дальнейшего развития туристской квалификации и обеспечивает безопасность в условиях естественной природной среды.

Цель исследования: теоретическое обоснование системы обучения лыжным ходам на первом году обучения, включающей целевые задачи, используемые средства, организационно-методические подходы, а также анализ и коррекцию типичных ошибок.

Методы и организация исследования. Формирующий эксперимент организован в виде цикла систематических тренировочных занятий продолжительностью 6 недель (январь-февраль 2026 г.). Занятия запланированы по 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), что обеспечивает необходимую частоту повторений для формирования двигательных навыков.

Данная технология обучения внедряется на базе ОО «Федерация спортивного туризма союз туристов» г. Сарапул в секции «Туризм детям». В эксперименте принимают участие 12 занимающихся в возрасте 10-14 лет с

базовым уровнем физической подготовки. Все участники имеют минимальный опыт катания на лыжах либо начинают обучение с нулевого уровня.

Обучение лыжным ходам на первом году строится с учётом возрастных, физических и психологических особенностей обучающихся, а также специфики зимней природной среды. Процесс обучения реализуется через последовательное освоение следующих ключевых задач (таблица 1).

Таблица 1 – План обучения техники лыжных ходов

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причина возникновения	Пути исправления

Тренировочный процесс строится по принципу поэтапного усложнения технических элементов с соблюдением последовательности:

Неделя 1 – освоение базовых навыков: прокладывание лыжни, техника передвижения по глубокому снегу, формирование чувства равновесия на лыжах и освоение техники подъема способом «лесенка» на склонах различной крутизны (от 5° до 15°).

Неделя 2 – обучение скоростному спуску с постепенным увеличением угла наклона склона (от 10° до 25°) и контролем скорости и освоение альтернативного способа подъема «ёлочкой» с отработкой на склонах средней крутизны (15°-20°).

Неделя 3 – формирование навыка выполнения спуска с поворотами по заданной траектории («змейка») и научиться выполнять спуск с поворотами по заданной траектории.

Неделя 4, 5, 6 – закрепление материала.

Таблица 2 – План обучения упражнению

Название упражнения	1 неделя			2 неделя			3 неделя		
	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт
1. Ознакомиться с особенностями прокладывания лыжни и освоить базовую технику передвижения по глубокому снегу.	X	X	X						
2. Освоить подъем на лыжах способом «лесенка» по склонам различной крутизны.	X	X	X						
3. Научиться выполнять скоростной спуск по склонам различной крутизны.				X	X	X			
4. Освоить подъем на лыжах способом «ёлочка» по склонам различной крутизны				X	X	X			
5. Научиться выполнять спуск с поворотами по заданной траектории.							X	X	X
6. Освоить технику спуска с торможением способами «плуг» и «полуплуг».							X	X	X

Каждое занятие включало:

1) вводную часть (10-15 мин) – общая разминка, специальные упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата;

2) основную часть (40-50 мин) – отработка технических элементов согласно недельной задаче с постепенным увеличением сложности условий выполнения;

3) заключительную часть (10 мин) – восстановительные упражнения, педагогический разбор ошибок (таблица 2).

Ниже приведен пример плана обучения лыжной технике первого года обучения для занимающихся, как наиболее распространенный этап и на официальных соревнованиях в категории «Дистанция – пешая» и в естественной среде при преодолении препятствия на маршруте (таблица 3).

Таблица 3 – Примерный план обучению лыжной технике занимающихся первого года обучения

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причина возникновения	Пути исправления
1. Ознакомиться с особенностями прокладывания лыжни и освоить базовую технику передвижения по глубокому снегу.	- Индивидуальное и командное прокладывание лыжни. - Работа парами на этапе.	- Организация этапа на открытом месте или в редком лесу. - Смена ведущего участника в команде.	Потеря темпа, усталость ведущего участника.	Недостаточное распределение нагрузки, слабая тактика смены.	Четко отработать смену ведущего, использовать тактику «последовательного» прохождения, соблюдать правила организации этапа.
2. Освоить подъем на лыжах способом «лесенка» по склонам различной крутизны.	- Подъем по пологому (до 15°) и крутому (до 45°) склону. - Подъем по глубокому снегу.	- Пробное выполнение подъема. - Выполнение в усложнённых условиях (без палок, по глубокому снегу).	Потеря равновесия, скольжение назад.	Слабое втыкание лыж в снег, неполное перенесение веса на опорную ногу.	Углублять лыжи в снег при каждом шаге, полностью переносить вес на опорную ногу, держать корпус прямо.
3. Научиться выполнять скоростной спуск по склонам различной крутизны.	- Спуск по пологому (до 15°) и крутому (до 45°) склону.	- Выполнение без лыжных палок. - Командный спуск друг за другом.	Потеря контроля над скоростью, падения.	Слишком высокая скорость, отсутствие подготовки к торможению.	Начинать спуск с небольшой скорости, заранее планировать место для торможения, использовать технику «полуплуга».
4. Освоить подъем на лыжах способом «ёлочка» по склонам различной крутизны.	- Подъем по пологому (до 15°) и крутому (до 45°) склону. - Подъем по глубокому снегу.	- Пробное выполнение подъема. - Выполнение в усложнённых условиях (без палок, по глубокому снегу).	Скольжение назад, потеря устойчивости.	Неправильное положение лыж, слабое давление на внутренний край лыжи.	Держать лыжи шире плеч, плотно втыкать внутренний край лыжи в снег, переносить вес на опорную ногу.
5. Научиться выполнять спуск с поворотами по заданной траектории.	- Спуск с поворотами по лыжне. - Прохождение ворот (флажков).	- Командный спуск с поворотами. - Выполнение в усложнённых условиях (без палок, с грузом).	Неудачное прохождение ворот, потеря баланса.	Слишком быстрый темп, неправильное положение корпуса.	Снизить скорость перед поворотом, переносить вес на внутреннюю лыжу, следить за линией движения.
6. Освоить технику спуска с торможением способами «плуг» и «полуплуг».	- Спуск с торможением с опорой на палки. - Командный спуск с торможением.	- Выполнение без опоры на палки. - Скоростной спуск с началом торможения с середины склона.	Потеря контроля при торможении, занос лыж.	Слишком резкое торможение, неправильное положение лыж.	Начинать торможение плавно, держать лыжи в форме «V», не наклоняться вперед.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение системного подхода к обучению лыжным ходам на первом году позволяет не только сформировать базовые двигательные навыки, но и заложить устойчивую мотивацию к дальнейшему участию в активных видах туризма. Анализ практики показывает, что целенаправленная работа над коррекцией типичных ошибок значительно повышает качество освоения техники и снижает риск травматизма. Особенно важна роль инструктора в создании безопасных, но реалистичных условий, имитирующих природную среду.

Выводы. Обучение лыжным ходам на первом году обучения представляет собой многоуровневый педагогический процесс, в котором сочетаются теоретическая подготовка, практические занятия и постоянная коррекция двигательных действий. Разработанная система задач, средств и

методических указаний позволяет эффективно формировать у начинающих туристов необходимые двигательные умения и навыки, обеспечивая безопасность и успешность в условиях зимнего активного туризма. Дальнейшие исследования могут быть направлены на адаптацию данной методики для различных возрастных групп и климатических условий.

Список литературы

1. Набиуллин, Р.Р. Реализация программы дополнительного образования детей по спортивно-оздоровительному туризму в школе / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, В.Ю. Сморгчов, А.И. Акберова // Педагогический научный журнал. – 2023. – Т. 6. – № 6. – С. 56-61.
2. Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с. : ил.
3. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм): программа дополнительного образования / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: Отечество, 2011. – 51 с.

УДК 796.332

РЕКРЕАЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Галиуллин Р.И.

Барцайкин А.В.

к.п.н.

*Мордовский государственный педагогический
университет им. М.Е. Евсевьева
Саранск, Россия*

Аннотация. В исследовании рассмотрено рекреационное применение мини-футбола в физической подготовке студентов. Представлено как игровые виды спорта выступают в роли инструмента для физической рекреации. В качестве примера приводятся занятия и соревнования по мини-футболу на базе Мордовского педагогического университета.

Ключевые слова: мини-футбол, рекреация, физическая подготовка, студенты.

Актуальность. Современные высшие учебные заведения должны уделять приоритетное внимание поиску и внедрению технологий, направленных на рекреацию, оздоровление и поддержание физической активности студентов. Среди разнообразных спортивных дисциплин, используемых в работе с обучающимися, мини-футбол заслуживает особого внимания. Его рекреационная ценность подтверждается тем, что он предлагает игровую форму проведения, стимулирует общение между студентами и позволяет каждому, независимо от уровня физической подготовки, приобщиться к профессиональному спорту в адаптированном формате.

Цель исследования: является исследование рекреационного применения мини-футбола в физической подготовке студентов.

Методы исследования: в рамках данного исследования применялись методы анализа, синтеза, систематизации и изложения полученных данных.

Результаты исследования. Физическая рекреация, ориентированная на игровые виды спорта, представляет собой специфическую форму досуга. Ее проявления прослеживаются во всех сферах рекреационной деятельности и реализуются через двигательную активность, включающую целенаправленные физические упражнения и демонстрацию нешаблонных двигательных компетенций [2].

Широкий спектр игровых видов спорта делает их идеальным инструментом для физической рекреации, позволяя подобрать активность, соответствующую индивидуальным потребностям каждого. Для оздоровительных тренировок с высокой физической нагрузкой предпочтительны игры, где энергозатраты выше, как это наблюдается в индивидуальных видах спорта по сравнению с командными. Футбол, один из самых популярных видов спорта в мире, отличается простотой организации и невысокими требованиями к материально-техническому обеспечению, при

этом он способствует всестороннему развитию физических качеств. Регулярные занятия футболом тренируют организм к аэробным и анаэробным нагрузкам благодаря значительному объему беговой работы в различных темпах, а также улучшают координационные способности через освоение разнообразных технических приемов. В рекреационной практике футбол используется как основной, так и вспомогательный метод [3].

Мини-футбол, благодаря участию в тренировках и соревнованиях, является эффективным инструментом для помощи студентам в адаптации к новой среде. Он способствует более быстрой акклиматизации, развитию двигательных навыков, улучшению здоровья, организации досуга и расширению круга общения. Постоянное взаимодействие с товарищами по команде и соперниками, а также возможность завести новые дружеские связи, делают мини-футбол отличным способом физической рекреации, облегчающим процесс адаптации студентов [1].

На базе Мордовского педагогического университета в целях рекреационного и оздоровительного направления для студентов проводятся занятия по мини-футболу в рамках футбольной секции при спортивном клубе, а также на постоянной основе проходят соревнования по данному виду спорта. Указанные мероприятия охватывают все факультеты университета, а в соревнованиях участвуют команды, сформированные как из опытных студентов-игроков, так и из тех, кто стремится к спортивному развитию и хочет попробовать себя в мини-футболе.

Вовлеченность студентов университета в мини-футбольные мероприятия, тренировки или соревнования, оказывает комплексное воздействие на их личностное становление. Помимо неоспоримых преимуществ для рекреационных и оздоровительных целей, а также формирования приверженности к здоровому образу жизни, этот вид спорта выступает значимой базой для развития и закали морально-волевых качеств обучающихся.

Мини-футбол, благодаря своему многообразию форм и технологий, предоставляет студентам уникальную возможность заниматься физической рекреацией, учитывая их индивидуальные потребности. Оздоровительно-рекреативная направленность мини-футбола фокусируется на получении удовольствия от процесса игры и соревнований, что обеспечивает эффективный отдых после учебной и иной деятельности. Это также способствует развитию физических качеств, укреплению организма, улучшению коммуникативных навыков, продлению активной жизни и сохранению творческого потенциала, позволяя студентам с обновленными силами приступить к учебным занятиям.

В высших учебных заведениях физическая рекреация, основанная на спортивных играх, выступает как системообразующий элемент физической культуры. Её основная задача – привести студентов к оптимальному физическому состоянию, необходимому для здорового функционирования организма. При этом, помимо физического аспекта, игровые виды спорта, в частности мини-футбол, в рекреации активно развивают познавательные способности, культурные ценности, навыки общения и обеспечивают развлекательную составляющую в жизни студентов.

Выводы. Таким образом, рекреационное применение мини-футбола является важной составляющей в физической подготовке студентов. Постоянное взаимодействие с товарищами по команде, возможность завести дружеские связи, оздоровительные тренировки с высокой физической нагрузкой в процессе занятий мини-футболом, а также невысокие требования к материально-техническому обеспечению, делают мини-футбол отличным способом физической рекреации. Занятия по мини-футболу в рамках футбольной секции при спортивном клубе, а также соревнования по данному виду спорта на базе Мордовского педагогического университета в целях рекреационного и оздоровительного направления способствуют развитию физических качеств, укреплению организма, улучшению коммуникативных навыков, продлению активной жизни и сохранению творческого потенциала, давая студентам возможность с новыми силами включаться в учебный процесс.

Список литературы

1. Артеменко, А.В. Физическая рекреация как дополнительный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов (на примере мини-футбола) / А.В. Артеменко // Экономика и менеджмент спорта : Сборник научных статей по итогам работы международного круглого стола, Москва, 18 ноября 2019 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "КОНВЕРТ", 2019. – С. 142-144.
2. Оздоровительная программа подготовки студентов в спортивном клубе на основе рекреационно-анимационных занятий игровыми видами спорта / А.В. Родин, С.А. Архипова, Х.М. Ляшенко, Н.А. Коростелева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 87-93.
3. Федорова, А.В. Использование игровых видов спорта в физической рекреации / А.В. Федорова, Р.В. Стрельников // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : Сборник материалов XXXIII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2022. – С. 192-196.

УДК 796.012

МОТИВАЦИЯ К УДОВОЛЬСТВИЮ ОТ ДВИЖЕНИЯ И СОПЕРНИЧЕСТВУ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Губайдуллин И.Р.

*Казанский кооперативный институт (филиал)
Российского университета кооперации
Казань, Россия*

Аннотация. В работе предоставлены результаты исследования отдельных мотивов студентов вуза в рамках направлений физкультурно-оздоровительной деятельности. Мотив «Удовольствие от движения» является ведущим у 65% студентов. Мотив «Соперничество» является средне выраженным у 49%.

Ключевые слова: мотивы, удовольствие от движения, соперничество, студенты вуза.

Актуальность. Формирование мотивации является процессом побуждения индивида к активности, направленной на достижение поставленных целей [5]. Исследователями установлено, что характер влияния мотивации на деятельность субъекта индивидуален и представляет собой динамическую величину, способную изменяться под воздействием внутренних побуждений и оценочных сигналов (обратной связи), поступающих в ходе реализации поведенческих актов [1-4]. В сфере физической культуры эта закономерность приобретает особую значимость: мотивация представляет собой сложный комплекс личностных установок, нацеленных на долгосрочное сохранение здоровья и поддержание высокого уровня работоспособности [1]. Современная образовательная практика предлагает два способа формирования мотивации: внешней, когда активность студента стимулируется системой поощрений и требований, и внутренней, основанной на воспитательной работе и осознании ценности физического развития [5].

Цель исследования: выявление и обоснование наиболее значимого мотива для студентов вуза, побуждающий к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Казанского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации. Выборочную совокупность составили 280 студентов с 1 по 3 курса дневной формы обучения. В качестве методического инструментария выступила авторская анкета, разработанная на основе теста Всероссийского опроса по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом (утвержденным Министерством спорта РФ в 2023г.). Анкета была направлена на выявление интересов, потребностей и мотиваций студентов вузов к занятиям по физической культуре и спорту.

Результаты исследования. В ходе тестирования был определен ведущий мотив в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза. Для этого студентам было предложено дать оценку 30 предложенных утверждениям, формируя их значимость (для каждого индивидуально) по 5-бальной системе оценивания, где «5» – согласен полностью, «4» – скорее согласен, чем нет, «3» – согласен частично, «2» – нейтрально и «1» – не согласен категорически, в статье представлены некоторые из них.

Чтобы определить сформированность мотива «Удовольствие от движения» студенты должны были дать свою оценку следующим утверждениям: «Я получаю удовольствие от занятий по физической культуре и спорту», оценивая значимость данного утверждения, студенты распределились так: оценку в 5 баллов выбрали 44% опрошенных, 4 балла – 25%, 3 балла – 17%, 2 балла – 7% и 1 балл – 7%.

Оценивая значимость утверждения «Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы» студенты распределились следующим образом: оценку в 5 баллов выбрали 43% опрошенных, 4 балла – 27%, 3 балла – 19%, 2 балла – 4% и 1 балл – 7%.

Затем, полученные баллы обоих утверждений сложили (рис. 1), чтобы определить влияние мотива «Удовольствие от движения», полученная сумма баллов оценивалась по 10 бальной шкале: мотив считается ведущим, если сумма баллов значиться в диапазоне от 10 до 8 баллов; мотив считается средне выраженным, если сумма баллов значиться в диапазоне от 5 до 7 баллов; мотив является малозначительный, если сумма баллов значиться в диапазоне меньше 5 баллов (4-1 балл).

Как видно из рисунка 1 данный мотив является ведущим для большинства опрошенных студентов.

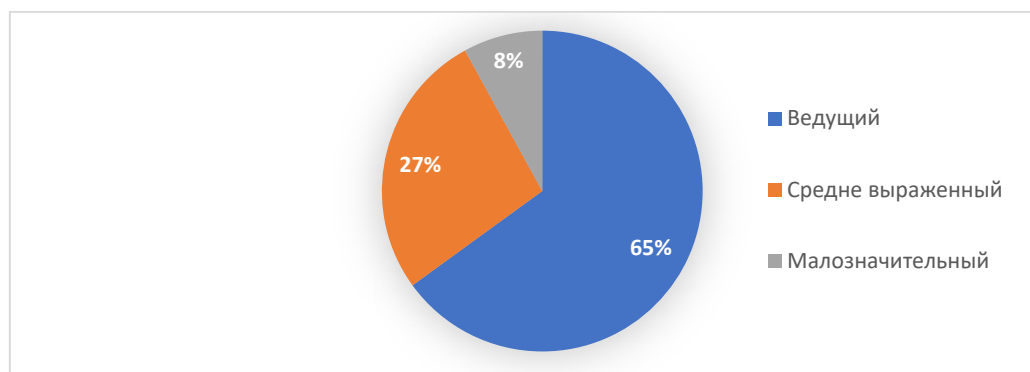


Рисунок 1 – Значимость мотива «Удовольствие от движения» для студентов вуза

Для определения влияния мотива «Соперничество» студентам также было предложено оценить свое отношение к следующим двум утверждениям: «Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством», оценивая значимость данного

утверждения, студенты распределились так: оценку в 5 баллов выбрали 35% опрошенных, 4 балла – 15%, 3 балла – 21%, 2 балла – 13% и 1 балл – 16%.

Оценивая значимость утверждения «Мне нравится, что в занятиях по физической культуре и спорту есть элемент соперничества» студенты распределились следующим образом: оценку в 5 баллов выбрали 36% опрошенных, 4 балла – 21%, 3 балла – 15%, 2 балла – 14% и 1 балл – 14%.

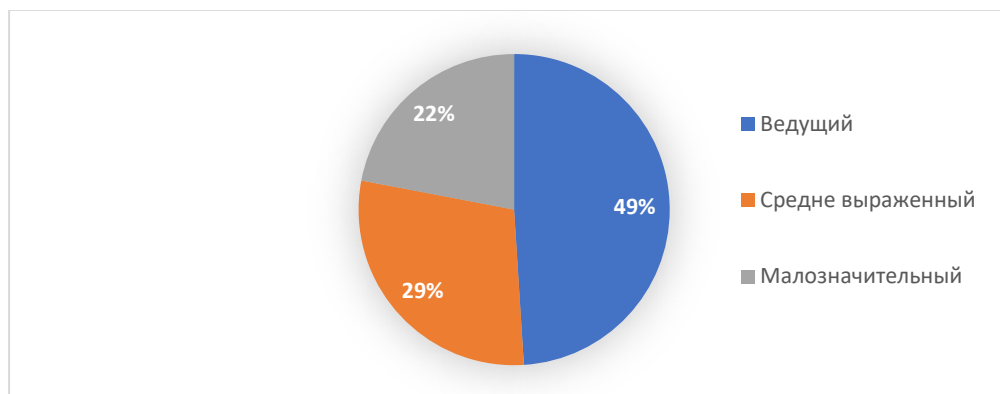


Рисунок 2 – Значимость мотива «Соперничество» для студентов вуза

После сложения баллов обоих утверждений (рисунок 2), удалось выявить, что мотив «Соперничество», является ведущим только для половины опрошенных студентов, – 56%.

Заключение. Проведенное нами исследование выявило, что мотив «Удовольствие от движения», при физкультурно-оздоровительной деятельности, для студентов имеет более выраженное значение. Однако для половины опрошенных мотив «Соперничество» играет слабое значение в отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности вуза.

Список литературы

1. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2019. – С. 6.
2. Голубева, Г.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии в здоровом образе жизни / Г.Н. Голубева // Спорт, Человек, Здоровье : Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26–28 апреля 2023 года / Под редакцией С.И. Петрова. – Санкт-Петербург: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023 – С. 474-475. – DOI 10.18720/SPBPU/2/id23-315.
3. Голубева Г.Н., Губайдуллин И.Р. Программа повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вузов // Северный регион: наука, образование, культура. – 2025. – Т. 26, – № 4. – С. 90–99.
4. Кизько, Е.А. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи / Е.А. Кизько, О.А. Соколова, А.П. Кизько. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – № 9 (199). – С. 121–128.
5. Попов А.Л. Психология. Учебное пособие / А.Л. Попов. – Москва : Флинта, – 2019 – 288 с. – ISBN 978-5-89349-331-3. – URL-адрес: <https://ibooks.ru/bookshelf/337832/reading> (дата обращения: 24.01.2026). – Текст: электронный.

УДК 79.011.3

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ И СТАНОВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Дворкин Л.С.

д.п.н., профессор

Коваль А.А., Вац М.В.

*Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты применения интенсивных силовых нагрузок в процессе допризывной физической подготовки юношей 17-18 лет. Было установлено, что интенсивные нагрузки со свободным отягощением оказывают существенное влияние на показатели кистевой и становой динамометрии, по сравнению с нагрузками собственного веса.

Ключевые слова: юноши 17-18 лет, интенсивные силовые нагрузки, допризывная физическая подготовка, кистевая динамометрия, становая динамометрия.

Актуальность. Физическая подготовка юношей перед призывом в армию является важным этапом, который определяет их физическую готовность и психологическую устойчивость [1, 2]. Немало важным для службы в армии является такой показатель как становая и кистевая динамометрия. Интенсивные силовые нагрузки играют ключевую роль в развитии необходимых физических качеств таких, как сила и силовая выносливость [3]. Проведенный анализ научной литературы позволил выявить отсутствие методических данных по применению интенсивных силовых тренировок и их влияния на развитие мышечной силы спины, кисти и предплечья у юношей допризывного возраста.

Цель исследования: выявить влияние применения интенсивных силовых нагрузок на показатели кистевой и становой динамометрии в тренировочном процессе юношей допризывного возраста (17-18 лет).

Методы и организация исследования. В ходе данного эксперимента были применены следующие методы исследования: анализ научной и научно-методической литературы, педагогический эксперимент, кистевая динамометрия и методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проходил в течение 5 месяцев, в котором принимали участие две группы юношей 17-18 лет – занимающихся в фитнес-клубе Forma Fitness г. Краснодар. Экспериментальная группа (n=12) занималась по методике комплексного развития мышц груди, рук, ног, спины и кора с использованием интенсивных силовых нагрузок с отягощением. Контрольная группа (n=12), выполняла упражнения только с собственным весом.

Результаты исследования. Рассмотрим анализ показателей силы кистей и предплечья юношей 17-18 лет.

Таблица 1 – Показатели силы кисти и предплечья юношей 17-18 лет

Группы п	Статические показатели					
	M1	±m1	M2	±m2	Δ m1-m2	P
Кистевая динамометрия, кг						
Экспериментальная	44,9	1,1	49,7	1,0	4,8	≤0,01
Контрольная	45,1	1,2	47,5	1,1	2,4	≥0,05
становая динамометрия, кг						
Экспериментальная	72,3	1,6	77,8	1,7	5,5	≤0,05
Контрольная	72,1	1,2	73,1	1,3	1,0	≥0,05

Примечание: M1 – первые контрольные испытания; M2 – итоговые контрольные испытания через 5 месяцев

На таблице 1 видно, что сила кисти и предплечья ведущей руки у юношей экспериментальной группы за пять месяцев существенно увеличилась на достоверном уровне при $p \leq 0,01$, а у их сверстников из контрольной группы, хотя и наблюдалась положительная динамика, однако этот показатель был не достоверным. Становая сила связана с проявлением уже более крупных мышечных групп, чем сила кисти и предплечья, а именно мышц ног, спины и кора. Через пять месяцев различия в итоговых показателях становой динамометрии у юношей между экспериментальной и контрольной группами оказались более значимы в пользу первой группы.

Выводы. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было доказано, что применение в тренировочном процессе интенсивных силовых нагрузок с отягощением оказывает существенное влияние на показатели кистевой и становой динамометрии, по сравнению с отягощениями с собственным весом. Так в экспериментальной группе были получены достоверные результаты в отличие от контрольной группы юношей 17-18 лет.

Список литературы

1. Бойко, Т.В. Эффективность применения вариативной тренировки в процессе развития силовой выносливости юношей 18-20 лет / Т.В. Бойко, Н.И. Дворкина // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 14 ноября 2024 года. – Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2024. – С. 84-86.
2. Дворкин, Л.С. Влияние силовых занятий с использованием шрагов на развитие общей физической подготовленности юношей 17-18 лет / Л.С. Дворкин, Е.Г. Никонов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 189-190.
3. Потягач, К.А. Повышение физической и функциональной подготовленности юношей средствами силовой фитнес-тренировки / К.А. Потягач, В.В. Сударь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 324-328. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p324-328.

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ С ЮНОШАМИ 19-20 ЛЕТ

Дворкина Н.И.

д.п.н., профессор

Бойко Т.В., Литовченко А.А.

Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

Аннотация. В статье экспериментально обоснована эффективность методики самостоятельных занятий силовым фитнесом с юношами 19-20 лет. В ходе четырехмесячного педагогического эксперимента установлена, положительная динамика базовой силовой подготовленности юношей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, силовой фитнес, самостоятельные занятия, мышечная сила.

Актуальность. В настоящее время у современных молодых людей специалистами отмечается низкий уровень физической подготовленности и общей работоспособности. Нынешние юноши на 17-20% уступают своим сверстникам из 70-х годов по мышечной силе и выносливости. Значительное число юношей допризывного и призывного возраста имеют низкую силовую подготовку [1].

Исследования показывают, что акселерация сменилась на децелерацию, все чаще появляются заболевания психического характера. Большинство ученых связывают это с проблемами школы, со статическими и интеллектуальными перегрузками школьников, в том числе и с эффектом гиподинамии. И как результат появляется дефицит мышечной деятельности, что приводит к снижению силовых способностей, выносливости и здоровья молодежи в целом [2].

На сегодняшний день во всех физкультурно-спортивных клубах имеется достаточная материальная база для самостоятельных занятий атлетизмом, однако у большинства молодых людей отмечаются слабые инструктивно-методические знания по применению их в практической деятельности, из-за того, что в образовательных организациях не достаточно обращают внимания на формирование физической культуры личности [3].

Основываясь на проделанном анализе литературы, можно сделать вывод о том, что существует проблема в отсутствии методик, рекомендованных для самостоятельных занятий силовым фитнесом юношей 19-20 лет, решение которой является важным и своевременным.

Цель исследования: исходя из вышеизложенного, целью исследования являлась разработка и обоснование методики для самостоятельных занятий силовым фитнесом юношей 19-20 лет.

Методы и организация исследования. Согласно установленной цели исследования, был проведен констатирующий педагогический эксперимент в течение четырех месяцев на базе фитнес центра ООО «ВСВ-спорт» г. Краснодар. В эксперименте принимала участие группа юношей 19-20 лет в количестве 14 человек, у которых не менее 3-5 месяцев был опыт самостоятельной тренировочной подготовки в тренажерном зале, но без активного участия персонального тренера, что и послужило основой причиной недостаточно эффективной их силовой подготовленности. Результаты специально силовой подготовленности исходных данных юношей 19-20 лет были на среднем или ниже средней оценки уровня развития.

В экспериментальных исследованиях для выявления уровня базовой силовой подготовленности юношей применялись специализированные тесты:

1. Жим на горизонтальной скамье;
2. Становая тяга;
3. Приседание со штангой на плечах;
4. Жим стоя.

Обсчет результатов исследования выполнялся с использованием таких методов математической статистики как: средняя арифметическая (M), ошибка средней арифметической (m), достоверность различий (t), показатель различий (Δ , %).

Для юношей 19-20 лет изъявивших желание участвовать в эксперименте были проведены два теоретических занятия по вопросам касающихся тренировочного процесса в условиях тренажерного зала и предложено планирование силовой подготовки приводим пример в недельном цикле (таблица 1). Длительность одного тренировочного занятия составляла не менее 120 минут 3 раза в неделю.

Таблица 1 – Планирование силовой подготовки юношей в недельном цикле

Дни недели	Базовые упражнения	Дозировка
Понедельник	жим лежа на горизонтальной скамье, приседание со штангой на плечах, тяга становая, брюшной пресс, трапецевидная мышца, бицепсы и трицепсы	3-5 подходов по 6-8 повторений за подход
Среда		
Пятница		

Результаты исследования. В таблице 2 представлена динамика базовой силовой подготовленности юношей 19-20 лет при самостоятельных занятиях силовым фитнесом.

Из нее видно, что через два месяца тренировочных занятий по всем семи контрольным тестам у юношей были получены достоверные результаты, но с различной степенью значимости. Так, из семи тестов физической подготовленности юношей 19-20 лет через два месяца степень достоверности по отношению к исходным показателям при $p < 0,05$ была зафиксирована в пяти случаях, при $p < 0,01$ – в двух случаях. С третьего по четвертый месяц тренировочного процесса была зафиксирована достоверность при $p < 0,05$ – в трех случаях, $p < 0,01$ в четырех случаях.

Таблица 2 – Показатели базовой силовой подготовленности юношей 19-20 лет в ходе четырехмесячного педагогического эксперимента

Тесты	Исходные $M_1 \pm m$	Через 2 месяца (n=14)		Через 4 месяца (n=14)	
		$M_2 \pm m$	$\Delta M_2 - M_1, \%$ р	$M_3 \pm m$	$\Delta M_3 - M_2, \%$ р
жим лежа на горизонтальной скамье, кг	62,2 $\pm$ 1,01	66,3 $\pm$ 1,02	4,8<0,05	70,5 $\pm$ 1,06	6,3<0,05
народный жим на горизонтальной скамье, 1/2 от веса тела, раз	26,3 $\pm$ 0,2	27,4 $\pm$ 0,2	3,9<0,01	28,1 $\pm$ 0,3	2,5<0,05
жим стоя, кг	34,2 $\pm$ 0,3	35,5 $\pm$ 0,3	2,7<0,05	37,3 $\pm$ 0,4	4,9<0,01
народный жим стоя, 1/2 веса тела, раз	12,4 $\pm$ 0,1	13,1 $\pm$ 0,2	5,1<0,01	13,8 $\pm$ 0,1	5,7<0,01
становая тяга, кг	79,3 $\pm$ 1,03	82,6 $\pm$ 1,1	4,1<0,05	86,5 $\pm$ 1,1	4,7<0,05
приседание со штангой на плечах, кг	78,2 $\pm$ 1,01	79,3 $\pm$ 1,03	1,4<0,05	84,4 $\pm$ 1,1	6,4<0,01
русский бицепс (ez-гр) 25 кг, раз,	8,3 $\pm$ 0,2	8,7 $\pm$ 0,1	4,8<0,05	10,3 $\pm$ 0,143	5,9<0,01

Выводы. Предложенная методика самостоятельных занятий силовым фитнесом способствует существенному повышению силовых возможностей юношей 19-20 лет, что в свою очередь решает вышеуказанную проблему.

Список литературы

1. Баранов, А.А. Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья населения в Российской Федерации / А.А. Баранов, А.Г. Ильин // Российской педиатрический журнал – 2021. – № 4. – С. 7-12.
2. Дворкин, Л.С. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология) / Л.С. Дворкин, С.М. Ахметов: монография. – Краснодар, 2012. – 688 с.
3. Испулова, Р.Н. Силовой фитнес – тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи: Автореф. дисс..канд.пед.наук / Р.Н. Испулова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, – СПб., 2005. – 24с.

УДК 37.015.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ ВЕСА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Димуря И.Н.

к.п.н., доцент

Каренин В.В.

Национальный государственный университет

физической культуры спорта и здоровья

имени П.Ф. Лесгафта

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Представлены результаты сравнительного анализа данных анкетирования, посвященного пищевому поведению спортсменов, двух групп: студентов спортивного вуза различных специализаций и занимающихся эстетическими видами спорта (гимнастика, танцы, аэробика и др.). Демонстрируются различия между группами по ключевым параметрам «спортивных пищевых практик». У студентов-гимнастов выявлена более высокая распространённость рестриктивного поведения, повышенный контроль со стороны тренерского состава и более выраженная связь пищевого поведения с эмоциональным состоянием. Проведенный анализ подтверждает гипотезу о повышенном риске формирования дисфункциональных паттернов питания в данной спортивной группе.

Ключевые слова: пищевое поведение, гимнастика, эстетические виды спорта, рестриктивное поведение, питание, психология.

Актуальность. Проблема формирования адекватного пищевого поведения у спортсменов, особенно в видах спорта с субъективной оценкой эстетического компонента или жёсткими весовыми нормативами, актуализирован спортивной медициной и психологией [1]. Требования к особенностям телосложения («элегантность», рост-весовые показатели, длинные и худые руки, атлетическое телосложение и т.д.) и весу создают специфическое профессиональное давление на спортсменов, которое может провоцировать развитие сначала отклонения пищевого поведения (ОПП), а затем и его расстройства (РПП) [2]. Эта проблематика, в частности, обостряется сложным взаимодействием обесогенной среды, «способствующей развитию ожирения», психологического давления цифрового мира, профессионального сообщества, снижением физической активности и повышением стресса, способствуя нарушениям пищевого поведения, делая его массовой и многоаспектной проблемой всего современного общества. Формирование адекватного пищевого поведения у спортсменов, особенно в видах спорта с субъективной оценкой эстетического компонента или жёсткими весовыми нормативами, значимый вопрос спортивной медицины и психологии.

Цель исследования: выявить специфику пищевого поведения студентов-спортсменов, степень их удовлетворённости параметрами тела, уровень внешнего давления профессиональной среды на весовые показатели и контрольные практики регуляции массы тела в условиях спортивной деятельности, ориентированной на эстетику и весовую дифференциацию.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось методом анонимного опроса, включающего оценку самоощущений, связанных с весом и питанием, степень внешнего давления профессиональной среды, практик контроля веса, а также скрининг эмоциогенного и экстернального типов пищевого поведения на основе модифицированных шкал. Первую группу составили 150 студентов (76,7% девушек, 23,3% юношей) различных направлений спортивной подготовки в возрасте 18-20 лет (92,0%). Вторая группа представлена 88 студентами (81,8% девушек, 18,2% юношей), профессионально занимающихся художественной, спортивной гимнастикой, акробатикой, аэробикой и другими гимнастическими видами спорта с оценкой артистического артистического мастерства, возрастом 18-20 лет (87,5%). Использовался анализ полученных данных и сравнение групп.

Результаты исследования. Пищевое поведение определяется как пространственно-временная организация активности субъекта, регуляция которого опосредована симптомокомплексом половозрастных, психологических и социально-психологических особенностей личности [1]. Абсолютное большинство респондентов в обеих группах (99,3% в Группе 1 и 96,6% в Группе 2) признают наличие проблем в пищевом поведении, что указывает на высокую распространённость рефлексии на тему веса и питания в молодёжной студенческой среде, подчеркивая актуальность данного исследования. Однако качество этих сложностей существенно различна.

В обеих группах доминирует **паттерн ситуативного контроля**: 46,7% респондентов Группы 1 указали, что «время от времени приходится сбрасывать вес». В Группе 2 этот показатель схож 47,7%. Ключевое отличие групп проявляется в качественных дескрипторах: несмотря на близкую долю положительных ответов, у студентов-гимнастов необходимость контроля веса чаще носит не ситуативный, а систематический, регламентированный спортивным календарём характер.

Важным маркером является **недовольство внешним видом** как мотиватор контроля веса: 35,3% в общей выборке и 36,4% среди гимнастов. Долевое сходство иллюзорно: в случае спортсменов эстетических видов спорта недовольство часто индуцируется не столько личным восприятием, сколько внешними критериями оценок со стороны тренера, судей, спортивного сообщества, коллег по команде и даже зрителей. Если «увеличение нагрузок» лидирует в обеих группах (68,0% и 71,6%), то **психологическое и эмоциональное воздействие** значительно чаще применяется в спортивной, эстетически ориентированной среде: 40,9% в Группе 2 против 30,7% в Группе 1. Этот фактор создаёт хронический стрессовый фон, способствующий развитию эмоциогенного питания, наблюдаемого после стресса или эмоционального дискомфорта. Распространенная реакция на такие состояния, как гнев, страх и тревога – потеря аппетита, или, напротив, чрезмерное потребление пищи.

Полученные результаты демонстрируют факт того, что студенты, занимающиеся гимнастическими и другими эстетическими видами спорта, составляют группу повышенного риска в отношении формирования дисфункционального пищевого поведения. Институциональный контекст их

деятельности – регулярный внешний контроль веса, давление со стороны тренера, нормализация жёстких методов его снижения формирует специфическую профессиональную среду. В ней когнитивный контроль над питанием становится не личным выбором, а обязательным элементом профессионального долга. Это приводит к двум основным последствиям.

Во-первых, развивается **ригидный рестриктивный паттерн**, характеризующийся повышенным вниманием к калорийности, страхом перед определёнными продуктами и строгими правилами (например, отказ от еды после определённого времени). *Во-вторых*, как следствие хронического ограничения и высокого психоэмоционального напряжения, формируется **лабильность пищевого поведения**, проявляющаяся в повышенной реактивности на внешние пищевые стимулы (экстернальный тип) и в использовании еды для регуляции негативных эмоциональных состояний, связанных со скукой и утомлением (эмоциогенный тип). Это основа для цикличности: периоды жёсткого сдерживания сменяются эпизодами компульсивного переедания, за которыми следуют чувство вины и новые, ещё более жёсткие ограничения или применение компенсаторного поведения (опрос подтвердил наличие таких практик у более чем 11% спортсменов).

Выявленный парадокс – **высокий контроль при низкой удовлетворённости** – ключ для осознания проблемы. Он репрезентирует, что внешне успешное соблюдение диетических предписаний не равно психологическому благополучию спортсменов. Напротив, гиперконтроль часто сопровождается высокой тревогой, страхом потери контроля и чувством вины, что прямо коррелирует с симптоматикой нервной анорексии и булимии [3].

Выводы. Результаты исследования подтверждают, что студенты, занимающиеся эстетическими видами спорта, составляют группу повышенного риска формирования дисфункционального пищевого поведения. Ключевым фактором является институциональная среда, где жесткий контроль питания – элемент профессионального долга – приводит к развитию ригидного рестриктивного паттерна и лабильной пищевой регуляции (по экстернальному и эмоциогенному типу). Полученные данные подчеркивают необходимость целенаправленной профилактической работы, в первую очередь через психолого-педагогические образовательные программы для тренеров и спортсменов, направленные на формирование здоровых отношений с пищей и смещение акцента с жестких нормативов веса на психофизиологическое и психологическое благополучие спортсменов.

Список литературы

1. Димура И. Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование / Санкт-Петербург, 2025.- 178 с.
2. Менделевич, В.Д. Расстройства пищевого поведения: клиника, динамика, эпидемиология / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева // Социальная и клиническая психиатрия. – 2018. – Т. 28, № 2. – С. 97-103.
3. Санникова, О.В. Особенности пищевого поведения у спортсменов, специализирующихся в видах спорта с субъективной оценкой результата / О.В. Санникова, А.А. Шелепов // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 5. – С. 45-50.

УДК 799

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Дмитриенко Н.А.¹, Бачериков В.Г.²

*¹Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет*

*²МАУ ДО «Спортивная школа Вихрь»
Пермь, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние спортивно-оздоровительного туризма как одного из наиболее динамично развивающихся направлений мировой туристской индустрии. Проанализированы ключевые тенденции его развития в мире и в Российской Федерации, выявлены основные факторы, влияющие на формирование спроса и предложения в данной сфере. Особое внимание уделяется перспективам и потенциалу развития спортивно-оздоровительного туризма в России с учётом её природно-климатических, социально-экономических и инфраструктурных особенностей.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, активный отдых, здоровье, туризм, рекреация, спортивная деятельность.

Актуальность исследования. В условиях глобализации, ускоренного темпа жизни и роста уровня урбанизации возрастает потребность населения в формах отдыха, способствующих восстановлению физических и психоэмоциональных ресурсов. Современное общество все чаще ориентируется на здоровый образ жизни, профилактику заболеваний и поддержание физической активности, что обуславливает устойчивый интерес к спортивно-оздоровительному туризму.

Спортивно-оздоровительный туризм занимает особое место в структуре туристской индустрии, так как сочетает в себе рекреационные, спортивные и познавательные функции. В отличие от традиционных видов туризма, он направлен не только на получение новых впечатлений, но и на укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование устойчивых поведенческих моделей, ориентированных на активный образ жизни.

Актуальность исследования также определяется значительным социально-экономическим эффектом данного вида туризма. Его развитие способствует диверсификации региональных экономик, созданию рабочих мест, развитию транспортной и спортивной инфраструктуры, а также повышению качества жизни населения. В условиях переориентации туристских потоков на внутренний рынок особое значение приобретает анализ потенциала спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации.

Целью исследования является анализ современного состояния и основных тенденций развития спортивно-оздоровительного туризма в мире и в Российской Федерации, а также выявление перспектив и факторов, определяющих его дальнейшее развитие.

Методы исследования. В процессе исследования использовались общенаучные и специальные методы познания:

анализ и синтез научной и статистической информации;

сравнительный анализ зарубежного и отечественного опыта развития спортивно-оздоровительного туризма;

системный подход к изучению факторов формирования туристского спроса и предложения;

обобщение и классификация теоретических и практических материалов по проблематике исследования.

Информационную базу исследования составили научные публикации, аналитические обзоры, материалы профильных организаций и данные, отражающие современное состояние туристской индустрии.

Результаты исследования. Анализ мирового опыта показал, что спортивно-оздоровительный туризм является одним из наиболее динамично развивающихся сегментов туристского рынка. В странах Европы, Северной Америки и Азии активно формируются специализированные туристские продукты, включающие горнолыжные курорты, треккинговые и веломаршруты, водные виды спорта, оздоровительные программы, спортивные сборы и ретриты. Наибольшей популярностью пользуются государства с развитой инфраструктурой активного отдыха, такие как Австрия, Швейцария, Франция, Италия, Канада и Япония.

Выявлено, что современными тенденциями развития спортивно-оздоровительного туризма являются экологическая ориентированность, индивидуализация туристских программ, интеграция спорта, медицины и рекреации, а также рост интереса к комбинированным форматам отдыха, сочетающим физическую активность и культурно-познавательные элементы.

Исследование состояния спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации показало наличие значительного природного и территориального потенциала. Разнообразие природно-климатических зон, наличие горных районов, водных ресурсов и особо охраняемых природных территорий создают благоприятные условия для развития различных видов активного туризма. В последние годы рост внутреннего туризма и реализация государственных программ поддержки способствуют формированию туристских кластеров и развитию инфраструктуры активного отдыха.

В то же время установлено, что развитие спортивно-оздоровительного туризма в России сдерживается рядом факторов, включая недостаточную транспортную доступность отдельных регионов, дефицит квалифицированных кадров, неравномерность инфраструктурного развития и ограниченную международную маркетинговую представленность. Перспективными направлениями развития являются создание региональных кластеров, развитие событийного спортивного туризма, внедрение цифровых сервисов и формирование комплексных оздоровительных продуктов.

Выводы. Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что спортивно-оздоровительный туризм является важным фактором устойчивого развития туристской отрасли и общества в целом. Он способствует укреплению

здоровья населения, развитию регионов и формированию культуры активного образа жизни. При условии системной государственной поддержки, развития инфраструктуры и применения инновационных подходов спортивно-оздоровительный туризм в России обладает высоким потенциалом и может стать одним из ключевых направлений развития внутреннего и въездного туризма.

Список литературы

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм : учебник / А.Ю. Александрова. – Москва : КНОРУС, 2020. – 352 с.
2. Биржаков, М.Б. Введение в туризм : учебное пособие / М.Б. Биржаков. – Санкт-Петербург : Невский фонд, 2019. – 288 с.
3. Зорин, И.В. Туризм как вид деятельности : учебное пособие / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2021. – 320 с.
4. Соколова, М.В. Спортивно-оздоровительный туризм : теория и практика : учебное пособие / М.В. Соколова. – Москва : Академия, 2022. – 256 с.
5. UNWTO. Tourism and Health: Global Report. – Madrid : World Tourism Organization, 2021. – 180 с.

УДК 796.012.1

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О МЕТОДАХ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Канина Ю.А.
Старостина А.В.**

*к.п.н., доцент
Вологодский филиал
Ярославского государственного
медицинского университета
Вологда, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом у студентов. Обоснована актуальность проблемы в условиях цифровизации и снижения двигательной активности молодежи. Представлены результаты анкетирования обучающихся, отражающие уровень теоретических знаний, мотивацию и практические предпочтения. Выявлены противоречия между предпочтениями студентов и организацией учебных занятий. Сделан вывод о необходимости методической модернизации учебного процесса.

Ключевые слова: физические качества, физическая культура, методы тренировки, студенты, двигательная активность.

Актуальность. В условиях цифровизации обучения и досуга целенаправленное развитие физических качеств приобретает особую значимость. По данным Всемирной организации здравоохранения, значительная доля молодежи (более 80% респондентов) характеризуется недостаточной двигательной активностью [1]. Гиподинамия отрицательно влияет на состояние здоровья, уровень работоспособности и когнитивные функции обучающихся. При этом физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость) являются морфофункциональной основой общей физической подготовленности, ключевым компонентом, факторов здоровья и профессиональной работоспособности.

Исходя из литературных источников, Всемирная организации здравоохранения подтверждает глобальную гиподинамию у большого числа студентов. В современном пособии Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова написана теоретическая и методологическая база, используемая для изучения обучающимися. В учебнике Б.А. Ашмарина развивается связь физического и умственного развития [2, 3].

Проблема исследования связана с недостаточной методической разработанностью вопросов развития физических качеств студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Традиционные нормативные подходы не в полной мере учитывают мотивационные установки и практические запросы обучающихся.

Цель исследования: изучить осведомленность студентов о методах воспитания физических качеств и оценить эффективность их применения в рамках учебных занятий по физической культуре.

Методы и организация исследования. Использовались анализ научно-методической литературы, анкетирование и методы математической статистики. Обработка данных проводилась с применением описательной статистики, критерия χ^2 и коэффициента корреляции Пирсона при уровне значимости $p \leq 0,05$. В исследовании приняли участие 80 студентов в возрасте от 17 до 23 лет. Опрос проводился в электронной форме.

Результаты исследования. Большинство опрошенных относятся к возрастной категории 18-20 лет. Исходный уровень физической подготовленности как выше среднего оценили немногие респонденты, при этом более половины определили его как низкий или ниже среднего. 56,2% студентов наиболее привлекательным методом занятий считают круговой метод, обеспечивающий комплексное воздействие нагрузки. Однако есть и другие методы, которые опрошенным были менее интересны: игровой, соревновательный, стандартно-повторный, 65% студентов считают их «скучными».

53% респондентов отметили преобладание монотонных упражнений и 18,8% опрошенных – понятность целей занятий. Выявлена положительная связь между регулярностью занятий и самооценкой физической подготовленности. Основными мотивами являются снятие стресса и улучшение телосложения. По результатам исследования, уровень теоретических знаний о методах и их эффективности недостаточный, что может снижать осознанность их физической активности. Доминирующими мотивами для занятий являются оздоровительные и эстетические (улучшение телосложения). Также виден разрыв между предпочитаемым у студентов (круговой) и преобладающим на занятиях (стандартно-повторный) методами тренировок.

Выводы. Уровень теоретических знаний студентов о методах развития физических качеств является недостаточным. Выявлен разрыв между предпочтительными и реально применяемыми методами тренировки. Установлена зависимость между регулярностью занятий и более высокой самооценкой физической формы. Повышение эффективности занятий требует методической модернизации и расширения использования вариативных и личностно-ориентированных методов. Проблема выходит далеко за рамки физического воспитания, потому что монотонные, нормативно-ориентированные занятия не только малоэффективны, но и демотивируют студентов на физическую активность. Модернизация подходов с внедрением личностных, улучшением круговых и игровых методов превращает физкультуру из формальной дисциплины в целостную систему развития личности. Это напрямую и активно влияет на когнитивные способности студентов (внимание, мышление, память, восприятие и скорость обработки информации) и академическую успеваемость.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по физической активности для детей и подростков. – Женева: ВОЗ, 2020. – 4 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2021. – С. 180–250.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

УДК 796.015.14

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Клепцова Т.Н.

доцент

Сибирский государственный университет науки и технологий

им. академика М.Ф. Решетнёва

Красноярск, Россия

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим формирование устойчивой мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой, не только в рамках обязательных учебных занятий, но и в самостоятельное время. Также формирования у студентов компетенций, связанных с сохранением и укреплением здоровья и развитием способности к самоорганизации.

Ключевые слова: здоровье, активность, игровые технологии, физическая культура.

Актуальность. В системе высшего образования физическая культура традиционно входит в число обязательных дисциплин, однако отношение студентов к этим занятиям нередко остаётся формальным [4]. Многие обучающиеся посещают занятия только из-за необходимости получить зачёт, не рассматривая их как ресурс укрепления здоровья, повышения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний в будущем [4].

Современный образ жизни студентов характеризуется преобладанием статических форм деятельности: длительное пребывание за компьютером, использование мобильных устройств, подготовка к занятиям и работа с большими объёмами информации [4]. Это приводит к снижению уровня двигательной активности, нарушению осанки, ухудшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также росту утомляемости и нервно-эмоционального напряжения [4]. В этих условиях особенно важным становится поиск эффективных педагогических средств, способных повысить интерес студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и сформировать внутреннюю мотивацию к здоровому образу жизни [4].

Традиционные формы проведения занятий по физической культуре (фронтальные комплексы упражнений, стандартные тесты и контрольные нормативы) не всегда соответствуют интересам современной молодёжи [3]. Студенты, привыкшие к интерактивным, динамичным и визуально насыщенным формам взаимодействия в цифровой среде, нередко воспринимают однообразные упражнения как скучные и мало значимые в личностном плане [3]. Это снижает уровень вовлечённости, способствует пропускам занятий и минимизации усилий при выполнении заданий [4].

Игровые технологии позволяют создать позитивный эмоциональный фон, усилить соревновательный интерес, актуализировать потребность в самореализации и признании со стороны группы, а также сделать учебный процесс более приближенным к привычной для студентов игровой и цифровой среде [1].

Цель исследования: является выявление эффективности игровых технологий в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой в условиях ВУЗа.

Методы и организация исследования. В настоящей работе проводится теоретический анализ применения игровых технологий как эффективного средства повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Анализ основан на систематическом изучении педагогической, методической и психологической литературы, посвящённой проблемам физического воспитания в вузах, а также обобщении практического опыта отечественных и зарубежных авторов, внедрявших игровые подходы в образовательный процесс.

В качестве базового метода обучения традиционно применяется объяснительно-показательный подход: демонстрация упражнений преподавателем, повторение за ним группы, последующий самостоятельный показ [3].

Предлагается существенное дополнение содержания занятий современными игровыми технологиями, что позволяет преодолеть ограничения традиционного подхода и повысить эмоциональную привлекательность дисциплины для студентов [1; 3].

На подготовительном этапе вместо стандартного комплекса общеразвивающих упражнений целесообразно использовать подвижные игры малой и средней интенсивности:

- командные эстафеты с передачей эстафетной палочки или мяча (развивают скорость, координацию, командную работу);
- игровые разминки типа *«эстафета с заданиями»* (прыжки через препятствия, перекатывание мяча, ведение эстафеты);
- *«ледоколы»* (короткие командные соревнования на внимание и скорость реакции, например, *«танцующие стулья»* или *«кто быстрее соберёт мяч»*) [3].

Такие формы обеспечивают плавный переход от состояния покоя к активной деятельности, активизируют внимание и создают позитивный эмоциональный фон с первых минут занятия [1; 3].

В основной части занятия игровые технологии получают наиболее полное развитие:

- командные и индивидуальные спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол в сокращённом формате, стритбол);
- мини-соревнования по отдельным упражнениям (кто больше подтянется/отожмётся за минуту, эстафеты на скорость);
- спортивные квесты с последовательным прохождением станций (станция 1 – прыжки со скакалкой, станция 2 – ведение мяча, станция 3 – отжимания, станция 4 – командная растяжка);
- сюжетные игровые ситуации (*«спортивная эстафета-квест»* с элементами ролевой игры, *«турнир факультетов»* с символическими наградами, *«спасение острова»* через выполнение заданий) [1; 3]. Каждый элемент сохраняет развивающую направленность (выносливость, сила, координация), но подаётся в увлекательной форме [3].

Результаты исследования. Сравнение с традиционным подходом показывает, что стандартные занятия (фронтальные упражнения, нормативы) вызывают формальное отношение: студенты выполняют минимум, избегают дополнительной нагрузки, эмоциональный фон остаётся нейтральным или отрицательным (устомление, скука) [3; 4]. Игровые же формы обеспечивают добровольное участие, инициативу и позитивные эмоции [1; 3].

Конкретные эффекты игровых технологий:

- повышение активности: студенты чаще вызываются демонстрировать упражнения, берут лидерские роли в командах, предлагают варианты игр и модификации заданий;

- рост командной работы: в игровых ситуациях усиливается взаимоподдержка, ответственность за общий результат, коммуникация;

- эмоциональная насыщенность: подвижные игры вызывают естественные реакции радости (смех, улыбки, азарт), снижают тревожность при публичных выступлениях;

- мотивационный эффект геймификации: рейтинги и очки визуализируют прогресс, «звания» признают индивидуальный вклад, создавая ощущение успеха даже у студентов среднего уровня [5].

Игровые технологии соответствуют психологическим особенностям современной молодёжи (цифровая среда, привычка к играм, потребность в быстрых результатах), превращая физкультуру из «обязаловки» в увлекательный процесс самосовершенствования [1; 2; 5].

Выводы. Теоретически обоснованное применение игровых технологий представляет собой эффективный подход к повышению мотивации студентов к занятиям физической культурой в ВУЗах. Комплексное использование подвижных игр, спортивных квестов, элементов геймификации и мобильных приложений обеспечивает эмоциональную привлекательность занятий, рост вовлечённости и перенос интереса на самостоятельную активность [1; 2; 5].

Список литературы

1. Гвоздикова А.А., Баскалова И.Х. Игровые технологии и мотивация... // Вестник науки. 2025. №10. С.45-52.
2. Инновационные технологии./ Под ред. Ю.И. Масловской. Минск: БГУ, 2024. 196 с.
3. Игровые методы... / Под ред. Л.П. Матвеевой. М.: Советский спорт, 2018. 240 с.
4. Кузнецова В.Е., Дедух А.А. Мотивация студентов... // Экономика и социум. 2022. №1(92). С.84-89.
5. Шевель А.В., Трусов И.С. От игр к достижениям... // Материалы конф. Минск, 2025. С. 417-423.

УДК 376

МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ ПРИ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ

Клопоух Н.А.

Голубева Г.Н.

д.п.н., профессор

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Разработанная методика адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями при совместных занятиях с родителями хатха-йогой, повлияла на психоэмоциональное состояние, выразившееся в снижении уровня тревожности и раздражительности на 40% у 80% респондентов, повышении эмоциональной устойчивости на 30% у 90% респондентов, улучшила физическое состояние занимающихся.

Ключевые слова: коррекция психофизического состояния, совместные занятия, хатха-йога, интеллектуальные нарушения.

Актуальность. В Российской Федерации проблема социальной интеграции лиц с интеллектуальными нарушениями рассматривается как приоритетное направление государственной политики в сфере социальной защиты и образования. В последние годы особый интерес исследователей и практиков вызывает использование средств восточных оздоровительных систем, в частности средств хатха-йоги, в адаптивной физической культуре [1, 2, 3].

Особое значение приобретает организация совместных занятий лиц с интеллектуальными нарушениями и их родителей, поскольку семейное участие усиливает мотивацию к физической активности. Совместная двигательная деятельность позволяет формировать поддерживающую среду и повышать эффективность коррекционно-развивающего воздействия средств хатха-йоги.

Цель исследования: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями средствами хатха-йоги при совместных занятиях с родителями.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, сравнительный анализ, методы математической статистики.

Исследования проводились с сентября 2024 года по ноябрь 2025 года. Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев регулярных занятий. В исследовании приняли участие 20 подростков и молодых лиц в возрасте 14–34 лет с диагнозами F70 (лёгкая умственная отсталость) и F71 (умеренная умственная отсталость).

Результаты исследования. Изучены современные научные представления об особенностях психофизического развития лиц с

интеллектуальными нарушениями в системе адаптивного физического воспитания, к ним относятся: ограничение моторных навыков, снижение координации, нарушения равновесия, утомляемость, дефицит саморегуляции и проблемы с социальной адаптацией.

Анализ коррекционно-развивающего потенциала средств хатха-йоги в работе с подростками и молодыми лицами с интеллектуальными нарушениями, выявил сочетание физических и психоэмоциональных компонентов, высокую адаптивность средств:

- адаптированные асаны: Тадасана, Баддха Конасана, Сукхасана, Врикшасана, Вирахадрасана I;
- дыхательные упражнения пранаямы (диафрагмальное дыхание, удлинённый выдох, полное йоговское дыхание);
- способствующих развитию гибкости, равновесия, координации движений и снижению мышечного напряжения.

Разработанная методика адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями при совместных занятиях с родителями хатха-йогой, включает:

а) цель: улучшение психофизического состояния лиц с интеллектуальными нарушениями посредством применения средств хатха-йоги в условиях совместных занятий с родителями;

б) задачи методики:

- развивать координационные способности и равновесие;
- формировать навыки осознанного контроля дыхания посредством применения пранаям;
- повышать уровень общей физической подготовленности, гибкости и мышечного контроля;
- способствовать улучшению психоэмоционального состояния;
- активизировать участие родителей в процессе адаптивного физического воспитания и укреплять детско-родительское взаимодействие в ходе совместных занятий;

в) средства методики: совместное выполнение базовых и адаптированных асан с поддержкой родителей (Тадасана, Врикшасана, Сукхасана и др.); упражнения на развитие подвижности позвоночника, суставов верхних и нижних конечностей, мягкие скручивания, наклоны и прогибы корпуса; асаны на укрепление мышц-стабилизаторов и формирование правильной осанки (упрощённая Бхуджангасана, Марджариасана); упражнения на статическое и динамическое равновесие (Врикшасана с поддержкой, координационные перемещения с переносом массы тела); дыхательные упражнения и элементы концентрации внимания (диафрагмальное дыхание, удлинённый выдох, синхронизация дыхания с движением).

г) Методы и подходы: словесный, наглядный, практический, метод освоения асан хатха-йоги с постепенным усложнением, метод дыхательной регуляции с опорой на визуальные и тактильные подсказки; метод парного выполнения упражнений с дозированной поддержкой и последующим снижением помощи;

д) Форма проведения: групповые занятия.

Выводы. Эффективность разработанной методики адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями при совместных занятиях с родителями хатха-йогой подтверждена улучшением показателей:

- физического состояния юношей (экскурсия грудной клетки на 32,6 % проба Ромберга на 16,1 %, метание набивного мяча на 19,0 %, челночный бег 3×10 м на 22,0 %, наклон вперед из положения сидя на 35,0 %);

- физического состояния девушек (экскурсия грудной клетки на 34,1 %, проба Ромберга на 28,9 %, метание набивного мяча на 17,5 %, челночный бег 3×10 м на 20,6 %, наклон вперед из положения сидя на 37,4 %).

- психоэмоционального состояния в процессе совместных занятий с родителями, выразившегося в снижении уровня тревожности и раздражительности на 40% у 80% респондентов, повышении эмоциональной устойчивости на 30% у 90% респондентов.

Список литературы

1. Клопоух, Н.А. Методика коррекции психофизического состояния детей с интеллектуальными нарушениями при совместных занятиях хатха-йогой с родителями / Н.А. Клопоух, Г.Н. Голубева // Адаптивная физическая культура и спорт: проблемы, инновации, перспективы : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 24 октября 2025 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2025. – С. 90-95. – EDN VVXVIII.

2. Трансформация фитнес-трендов в аспекте сравнительного анализа / Г.Н. Голубева, Н.И. Дворкина, Е.В. Старкова, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 2. – С. 108-110. – EDN UPQGRO..

3. Шигапова, И.В. Нейройога: анализ опыта использования / И.В. Шигапова, Г.Н. Голубева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х томах, Казань, 21 февраля 2025 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2025. – С. 688-690. – EDN FTXDDZ.

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ковалева А.А.

к.н.п.

*Государственный институт
физической культуры и спорта Армении
Ереван, Армения*

Аннотация. В работе изучалось, как упражнения, направленные на развитие пластики движений, влияют на координационные навыки студентов, участвующих в оздоровительной физической культуре. Для этого в экспериментальной группе применялись гимнастические связки, способствующие улучшению плавности, точности и согласованности движений. Тестирование выполнялось с использованием научно проверенных методик (Romberg, Flamingo, EUROFIT). Результаты показали заметное улучшение координации у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: пластика движений, координационные способности, студенты, оздоровительная физическая культура, гимнастические упражнения.

Актуальность. В процессе занятий студенты часто испытывают трудности при выполнении сложных координированных движений, что снижает эффективность занятий. Координационные способности, включающие точность и согласованность движений, являются важным компонентом физической подготовки. Традиционные программы преимущественно ориентированы на аэробные и силовые нагрузки, что не всегда способствует развитию пластики. Включение гимнастических упражнений, направленных на развитие плавности и согласованности движений, является актуальным методическим направлением.

Цель исследования: оценить, как систематическое выполнение упражнений для развития пластики движений отражается на координационных способностях студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Методы и организация исследования. В эксперименте приняли участие 24 студента (возраст 18–21 года), разделённые на контрольную ($n=12$) и экспериментальную ($n=12$) группы. Занятия проводились трижды в неделю в течение десяти недель. Экспериментальная группа выполняла специальные гимнастические упражнения, направленные на развитие плавности и согласованности движений: волнообразные движения, координированные движения рук и ног, плавные переходы с изменением темпа и ритма, упражнения на удержание равновесия в динамике.

Оценка координационных способностей проводилась с помощью проверенных тестов: Romberg – удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами; Flamingo Balance – удержание равновесия на узкой планке с подсчётом падений; Челночный бег 3×10 м – измерение скорости перестроений; Тест на точность метания мяча – количество попаданий в цель из 10 попыток.

Результаты исследования. До эксперимента показатели обеих групп не имели статистически значимых различий ($p > 0,05$). После десяти недель занятий в экспериментальной группе наблюдалось: проба Ромберга – среднее время удержания равновесия увеличилось с 19 с до 29 с; Flamingo Balance – количество падений снизилось с 11 до 7; Челночный бег 3×10 м – время выполнения уменьшилось с 9,4 с до 8,7 с; Точность метания мяча – количество попаданий увеличилось с 6 до 8. В контрольной группе статистически значимых изменений не выявлено.

Выводы. Регулярное выполнение гимнастических упражнений, направленных на развитие пластики движений, значительно улучшает координационные способности студентов. Наибольшие изменения наблюдались в равновесии, точности и согласованности движений. Включение таких упражнений в программы занятий по оздоровительной физической культуре рекомендуется для повышения эффективности подготовки студентов.

УДК 37.018.1

МОДЕЛИ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И АДАПТАЦИЯ ПРАКТИК

**Коваленко О.Д.
Мартыканова Д.С.**
к.б.н., доцент

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Статья посвящена анализу международного опыта организации инклюзивного физического воспитания в общеобразовательных школах. Рассматриваются ключевые правовые, методологические и организационные аспекты, способствующие созданию равных возможностей для учащихся с разными физическими и ментальными особенностями. Особое внимание уделяется адаптации лучших мировых практик к отечественным условиям.

Ключевые слова: международный опыт, инклюзивное образование, физическое воспитание, дети с ОВЗ, адаптивная физическая культура.

Актуальность. В современном мире, где около 15% населения имеют ту или иную форму инвалидности, среди которых значительная доля – дети, вопрос создания инклюзивной образовательной среды становится критически важным. Физическое воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса представляет собой уникальную площадку не только для развития физических качеств, но и для социализации, формирования чувства общности и уважения к разнообразию [3]. Международное сообщество, следуя принципам Саламанкской декларации 1994 года и Конвенции ООН о правах инвалидов 2006 года, признало, что инклюзивное образование в обычных школах является наиболее эффективным средством построения справедливого общества [1]. Однако, несмотря на провозглашённые принципы, интеграция детей с особыми образовательными потребностями в общий образовательный процесс в сфере физической культуры сталкивается с множеством вызовов: от отсутствия адаптированной инфраструктуры и оборудования до дефицита квалифицированных кадров и инклюзивных учебных программ [2].

Цель исследования: систематизация международного опыта в области инклюзивного физического воспитания и выявление условий для его адаптации в российской школе.

Методы исследования. Сравнительный анализ нормативных документов, научных публикаций и практических моделей организации инклюзивного физического воспитания в разных странах.

Результаты исследования. История инклюзивного образования берёт начало в глобальном движении за права человека. Переломным моментом стала Саламанкская декларация 1994 года, которая утвердила принцип доступности обучения в обычных школах для лиц с особенностями здоровья. Позднее

Конвенция ООН о правах инвалидов юридически закрепила право на инклюзивное образование на всех уровнях. Эти документы заложили основу для национальных законодательств. Например, в США право на образование в наименее ограничивающей среде закреплено в законах Individuals with Disabilities Education Act (IDEA) и Americans with Disabilities Act (ADA). В Бразилии инклюзивная политика была закреплена в Национальной политике специального образования в перспективе инклюзивного образования (2008 г.).

Анализ международного опыта позволяет выделить три ключевые модели организации инклюзивного физического воспитания (таблица 1).

Таблица 2 – Модели инклюзивного физического воспитания
и их характеристики

Модель	Краткое описание	Примеры стран	Ключевые инструменты
Полная интеграция	Все учащиеся занимаются вместе по единой, но гибкой программе. Акцент на адаптацию заданий и среды.	Кипр, Мальта, Португалия.	Универсальный дизайн обучения, дифференциация заданий, парная работа.
Частичная интеграция	Учащиеся большую часть времени занимаются в общем классе, но получают дополнительные занятия со специалистом или посещают ресурсный класс.	США, страны Северной Европы.	Индивидуальная образовательная программа, адаптивное оборудование, помощь тьютора.
Специализированные занятия с элементами инклюзии	Основные занятия проходят отдельно, но учащиеся объединяются со сверстниками для отдельных мероприятий, игр, праздников.	Франция, Германия, Бельгия.	Совместные спортивные фестивали, проектная деятельность.

К лучшим практикам международного опыта относятся:

- ✓ Адаптация правил, оборудования и среды – упрощение правил игр, использование мячей с бубенчиками или яркой окраской, изменение размеров площадок;
- ✓ Использование технологий – применение приложений для визуального расписания, фитнес-трекеров, адаптированных игровых консолей;
- ✓ Подготовка кадров – обязательная программа профессионального развития для учителей физической культуры по основам адаптивной физической культуры и инклюзивным методикам;
- ✓ Вовлечение в активность вне школы – создание инклюзивных спортивных секций и клубов.

Выводы:

1. Инклюзивное физическое воспитание – это комплексный процесс, требующий не только изменения инфраструктуры, но, в первую очередь, трансформации педагогических подходов, профессиональной подготовки учителей и формирования инклюзивной культуры в школе.

2. Международный опыт демонстрирует, что наиболее эффективной является модель частичной интеграции, сочетающая занятия в общем классе с индивидуальной поддержкой, особенно при наличии сильной законодательной базы (например, IDEA в США).

3. Успешная адаптация зарубежного опыта в российских условиях требует разработки методических рекомендаций с учётом национальных особенностей системы образования и подготовки педагогических кадров.

Список литературы

1. Гаёв, М.А. Инклюзивное физическое воспитание студентов с ОВЗ: проблемы и пути их решения / М.А. Гаёв, К.Н. Бараковских // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков, молодежи, населения : сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, студентов, магистрантов, Екатеринбург, 29 нояб. 2022 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2022. – С. 39-43. – Текст непосредственный.

2. Голикова, Е.М. Актуализация смешанного обучения в физической культуре обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Е.М. Голикова, Т.М. Панкратович, В.Д. Беспутина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 3. – С. 343. – DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_03_40.

3. Мельникова, Ю.А. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.А. Мельникова, И.Г. Таламова, Е.С. Стоцкая. – Омск : СибГУФК, 2023. – 149 с. – Текст непосредственный.

УДК 796.012.2

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

*Коваленко О.Д.
Мартыканова Д.С.*

к.б.н., доцент

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ четырех методических подходов к развитию координационных способностей детей школьного возраста с интеллектуальными нарушениями средствами баскетбола: классического, игрового, комплексного (сенсомоторного) и технологичного. Обоснована эффективность рациональной интеграции подходов для достижения максимального реабилитационного эффекта.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, интеллектуальные нарушения, координационные способности, баскетбол, реабилитация, дети.

Актуальность. Инновационные подходы в адаптивной физической культуре являются ответом на существующие проблемы управления реабилитационно-рекреационной деятельностью. Состояние этой сферы характеризуется значительной потребностью в социализации и улучшении качества жизни детей с интеллектуальными нарушениями при недостаточной распространенности мотивирующих, комплексных технологий [3]. Традиционные занятия лечебной физической культурой, несмотря на доказанную эффективность для развития отдельных функций, зачастую не обеспечивают необходимого игрового взаимодействия, эмоционального вовлечения и формирования командных навыков, что критически важно для социальной адаптации данной категории детей [1].

Целенаправленное развитие координационных способностей выступает фундаментом психофизической реабилитации. По данным доказательной медицины, целенаправленная двигательная активность положительно влияет на баланс процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, что особенно значимо для детей с интеллектуальными нарушениями [2]. Баскетбол как динамичная спортивно-игровая технология аккумулирует потенциал для решения широкого спектра реабилитационных и рекреационных задач благодаря своей вариативности, эмоциональной насыщенности и возможности дозирования нагрузки.

Цель исследования: сравнить существующие методики развития координационных способностей детей школьного возраста с интеллектуальными нарушениями средствами баскетбола.

Методы исследования. Сравнительно-сопоставительный анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, систематизация методических подходов.

Результаты исследования. В результате анализа были выявлены и систематизированы четыре основных методических подхода к развитию координационных способностей у детей с интеллектуальными нарушениями с использованием элементов баскетбола. Их сравнительная характеристика представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика методических подходов развития координационных способностей средствами баскетбола

Критерий	Классический подход	Игровой подход	Комплексный подход	Технологичный подход
Основная цель	Формирование и закрепление базовых элементов баскетбола	Развитие общей координации и социального взаимодействия в условиях игровой и соревновательной деятельности	Синхронное развитие моторных и сенсорных функций через специальные упражнения	Коррекция конкретных нарушений координации с использованием объективных данных обратной связи
Ключевые средства	Многократное повторение упражнений по частям и в целом, работа у стены, выполнение заданий по сигналу	Подвижные игры с элементами баскетбола упрощенные игровые упражнения 2х2, 3х3	Упражнения с мячами разного веса, размера, фактуры, броски с закрытыми глазами, ведение с одновременным выполнением когнитивных задач	Тренажеры с биологической обратной связью, стабилоплатформы, светозвуковые тренажеры, для отработки реакции и точности броска
Роль тренера	Тренер, демонстрирует эталон движения и контролирует исполнение	Тренер фасилитатор коммуникации	Тренер создает сенсомоторные задачи	Тренер дает нагрузку на основе показателей приборов
Сильные стороны	Быстрое формирование двигательных навыков в стандартных условиях, дисциплина	Высокая мотивация участников, развитие командного духа, оперативного мышления и адаптации к ситуации	Воздействие на нейромоторные связи	Высокая объективность оценки динамики, возможность точной дозировки и нагрузки
Слабые стороны	Низкая вариативность, возможное снижение интереса у детей, слабая переносимость навыков в нестандартных условиях	Сложность контроля за технической правильностью выполнения элементов у всех участников одновременно	Требует высокой квалификации тренера и понимания психофизиологии нарушений	Высокая стоимость оборудования, привязка к конкретной аппаратуре, риск формирования лабораторного навыка
Эффективность для развития координации	Средняя, эффективен для формирования конкретных стереотипов движений, но мало влияет на быстроту перестроения двигательных программ	Высокая в пространственной ориентации, реакции на движущийся объект и согласованности действий в группе	Очень высокая в фундаментальном улучшении межсенсорной и тонкой моторной дифференцировки	Высокая для коррекции равновесия, точности броска, но требует интеграции с другими методиками

Выводы. Представленные подходы не являются взаимоисключающими, а представляют собой конкурирующие методологические стратегии, каждая из которых имеет четко выраженные целевые установки, методический аппарат и ограничения. Наибольший реабилитационный потенциал демонстрирует рациональная интеграция подходов в единую модель. Оптимальной представляется модель, где технологичный или сенсомоторный подход используется для точечной коррекции базовых нарушений координации, игровой – для интеграции и закрепления навыков в изменчивой социальной среде, а классические упражнения – для отработки технического «алфавита» баскетбольных действий. Такая интеграция позволяет учесть как нозологические особенности детей с интеллектуальными нарушениями, так и их потребности в эмоциональном вовлечении и социализации.

Список литературы

1. Евсеев, С.П. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев, А.А. Потапчук. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. – 296 с. – ISBN 978-5-9704-8125-7.
2. Загрядская, О.В. Нейрофитнес в содержании учебных программ при подготовке специалистов по физической культуре и физической реабилитации / О.В. Загрядская, Ж.Е. Фирилёва // Адаптивная физическая культура. – 2025. – № 3 (103). – С. 48–51.
3. Салманова, К.Ф. Адаптивная физическая культура как инструмент развития моторной и когнитивной сферы детей с расстройствами аутистического спектра и интеллектуальными нарушениями / К.Ф. Салманова, Е.Ф. Легкая // Аутизм и нарушения развития. – 2025. – Т. 23, № 2. – С. 53–67.

УДК 796.011:378.172

СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ (АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ)

Лепилина Т.В.¹, Фомин С.А.²

*¹Сибирский государственный
университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева*

*²Сибирский юридический институт
МВД России
Красноярск, Россия*

Аннотация. В настоящее время вопросы, связанные с физической рекреацией студенческой молодежи, являются актуальными и значимыми, поскольку существует зависимость между уровнем физического развития и здоровья, и образом жизни молодых людей. Статья рассматривает существующие тенденции и проблемы в области физической рекреации и активного досуга определенной социальной группы – студентов вузов.

Ключевые слова: образ жизни и здоровье студентов, физическая рекреация, физическая активность.

Актуальность. Хорошо известно, что актуальные научные исследования, посвященные изучению уровня физического развития, здоровья и физической подготовленности различных групп населения, выявили негативную тенденцию ухудшения показателей физического здоровья и физической подготовленности, связанную с неблагоприятным образом жизни подавляющего большинства населения. Данная тенденция характерна и для значительной части молодых людей, получающих образование (дошкольников, школьников и студентов) [1, 2]. Для успешного решения проблемы ухудшения уровня физического здоровья и физической подготовленности современных молодых людей, получающих высшее образование, ученые и эксперты советуют рассмотреть возможности более широкого использования средств и методов физической рекреации и активного досуга, как непосредственно в практике обучения студентов, так и во время внеучебной деятельности молодежи. Особо отмечается положительная роль физической рекреации во влиянии на образ и качество жизни современной молодежи, связанная с использованием потенциала разнообразной физической активности (в первую очередь игровой деятельности) в повседневном режиме дня студентов вузов [3]. В тоже время существуют еще пробелы в научных знаниях о влиянии различных видов физической рекреации на физическое и психическое здоровье молодых людей, тенденциях и проблемах на пути использования средств и методов физической рекреации и активного досуга в повседневной жизни студентов.

Цель исследования: выявление, изучение и анализ существующих тенденций и проблем на пути использования потенциала физической рекреации и активного досуга в учебной и внеучебной деятельности студентов вузов. Для

успешного достижения заявленной цели, авторы статьи определили ряд задач, требующих решения:

– 1-я задача исследования неразрывно связана с поиском актуальной научной литературы, в которой содержатся объективные и достоверные сведения о применении средств и методов физической рекреации в практике обучения и во внеучебной жизни студенческой молодежи;

– 2-я задача исследования связана с изучением и анализом обнаруженной научной информации.

Методы и организация исследования. Успех решения 1-ой задачи исследования был неразрывно связан с поиском научной информации, соответствующей проблеме исследования. Поиск научных данных был выполнен авторами в крупных электронных библиотеках и порталах, предоставляющих доступ к большому массиву научной периодики: «КиберЛенинка», e-LIBRARY (РИНЦ), Google Scholar. Процесс поиска необходимой информации соответствовал строгим научно-методологическим критериям актуальности, значимости, доступности и оригинальности данных. Актуальность выражена в хронологическом возрасте информации (не старше 5 лет), значимость выражена в статусе информации (публикации в рецензируемых научных изданиях), доступность выражена в наличии свободного доступа к текстам публикаций, оригинальность выражена в типе публикаций (оригинальные исследования или обзоры оригинальных исследований). Также были добавлены ключевые слова и термины: студенты, физическая рекреация, активный отдых и досуг, самостоятельная физическая активность. Строгое соблюдение указанных требований позволило авторам статьи обнаружить 24 исследования, полностью соответствующих заявленным критериям и решить 1-ю задачу исследования.

Решение 2-й задачи исследования связано с применением теоретических методов научного познания: изучения, обобщения, конкретизации, сравнения и анализа собранной научной информации. Использование указанных методов позволило авторам статьи изучить и структурировать собранную информацию, сопоставить и сравнить полученные данные, провести анализ полученных результатов и сформулировать выводы исследования.

Результаты исследования. В ходе анализа собранной информации было обнаружено, что основными тенденциями в практике использования средств и методов физической рекреации студентов являются: популяризация активного досуга в молодежной среде, переход к персонализации обучения в практике физического воспитания в вузах, наличие свободы выбора разнообразных видов физической активности для учебной и внеучебной деятельности студентов, использование фитнес-технологий и стимулирование обучающихся к активным самостоятельным занятиям физической активностью (Рисунок). Основные проблемы связаны с недостатком мотивации для регулярных занятий у большей части студентов, отсутствием всей необходимой инфраструктуры, значительной учебной нагрузкой и недостаточным уровнем включения рекреационных методик в программы обучения студентов.

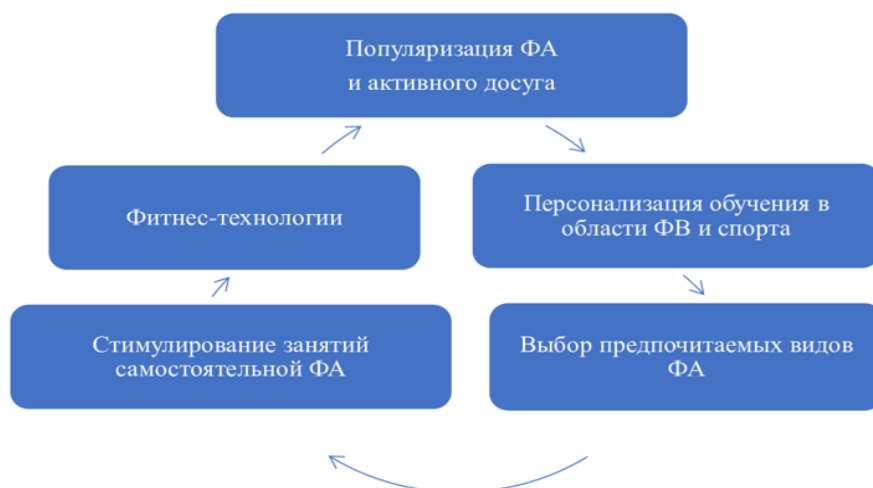


Рисунок 1 – Тенденции в использовании физической рекреации студентов

Выводы. Анализ собранной информации свидетельствует, что в текущих условиях вектор физической рекреации студентов должен быть направлен на восстановление уровня работоспособности молодых людей и снижение уровня различных стрессовых состояний через активный досуг и отдых. Существующие тенденции представляют собой персонализацию обучения, повышение уровня самостоятельной физической активности в режиме дня студентов и применение популярных в молодежной среде фитнес-технологий. К проблемам следует отнести, как нерациональный режим дня и недостаток мотивации к физической активности у студентов, так и полное отсутствие, или недостаток подходящей инфраструктуры в учебных заведениях.

Список литературы

1. Шептикина, Т.С. Физическая рекреация: дефиниция и проблемы содержания физкультурно-оздоровительной деятельности / Т.С. Шептикина, Н.Н. Сентябрев, С.А. Шептикин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 13–20. – DOI: 10.47475/2500-0365-2021-16102. – EDN: MTLIKJ.
2. Analysis of the parameter changes of students' physical development (At the age of 18–20) to identify the threat of increased body weight and obesity / A. Osipov, V. Gruzinky, M. Kudryavtsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, No. 2. – P. 800–809. – DOI: 10.7752/jpes.2018.02118. – EDN: VBZZCD.
3. Yermakova, T. Physical culture and recreation: a systematic review / T. Yermakova // Physical Culture, Recreation and Rehabilitation. – 2024. – Vol. 3, No. 2. – P. 46–57. DOI: 10.15561/physcult.2024.0202.

УДК 316.334.56:613.7

БЕЗОПАСНОСТЬ ЖЕНЩИН В ГОРОДСКОМ СПОРТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕГИОНОВ РФ

*Луцкович В.П., Низовцева Ю.Я.
Волгоградский государственный
технический университет
Волгоград, Россия*

Аннотация. В статье анализируется влияние восприятия безопасности женщинами общественных и спортивных пространств на уровень физической активности. На основе международных исследований выявлен гендерный разрыв в ощущении безопасности, выступающий барьером для занятия спортом женщинами. Обосновывается необходимость повышения безопасности городской среды как фактора социального развития региона.

Ключевые слова: безопасность женщин, городская среда, физическая активность, гендерные барьеры, социальное развитие региона.

Актуальность. Повышение уровня физической активности населения выступает мощным фактором укрепления здоровья граждан и социально-экономического развития регионов и страны в целом. Однако вовлечённость различных социальных групп в занятия физической активностью зависит не только от наличия инфраструктуры, но и от субъективного восприятия безопасности городской среды.

Исследования демонстрируют выраженный гендерный разрыв в оценке безопасности общественных пространств. Согласно отчёту британского парламента, женщины в три раза чаще (16%), чем мужчины (5%), чувствуют себя небезопасно при посещении парков в дневное время, а после наступления темноты 97% женщин ощущают угрозу в своих местных парках [1]. Международное исследование Adidas показало, что 92% женщин обеспокоено своей безопасностью во время пробежек, а 38% сталкивались с вербальными или физическими домогательствами [2].

Таким образом, проблема безопасности становится фактором, ограничивающим участие женщин в массовом спорте, что оказывает влияние на показатели общественного здоровья и социального развития регионов.

Цель исследования: является анализ влияния восприятия безопасности женщинами общественных и спортивных пространств на уровень их физической активности и определение направлений повышения безопасности как инструмента развития регионов.

Методы исследования. Исследование проводилось путём анализа научных публикаций и официальных статистических данных, сравнительного анализа международных социологических исследований, обобщения и систематизации данных, контент-анализа материалов государственных и общественных организаций по вопросам безопасности городской среды.

Результаты исследования. Анализ данных показал наличие устойчивого гендерного разрыва в восприятии безопасности общественных пространств. Женщины значительно чаще, чем мужчины, ограничивают своё поведение из-за опасений за личную безопасность: избегают плохо освещённых зон, изменяют маршруты передвижения, сокращают время пребывания на улице в вечерние часы. Установлено, что низкий уровень безопасности снижает регулярность занятий бегом и другими видами физической активности на открытом воздухе. Факторы риска включают недостаточное освещение, отсутствие видеонаблюдения, низкую плотность людей в вечернее время. Повышение безопасности городской среды способствует увеличению вовлечённости женщин в массовый спорт, что в долгосрочной перспективе положительно отразится на уровне здоровья населения и экономической активности региона.

Выводы. Восприятие общественных пространств небезопасными является значимым барьером для физической активности женщин. Повышение уровня освещённости, внедрение систем видеонаблюдения, доступность и просматриваемость спортивных зон, а также развитие программ общественного контроля способны увеличить вовлечённость женщин в массовый спорт.

Список литературы

1. Safer Parks: Improving Access for Women and Girls [Электронный ресурс] // UK Parliament. URL: <https://committees.parliament.uk/writtenevidence/133822/html/>
2. New Adidas Study Finds 92% Of Women are Concerned for their Safety When They Go for a Run [Электронный ресурс] // Adidas. URL: <https://news.adidas.com/running/new-adidas-study-finds-92--of-women-are-concerned-for-their-safety-when-they-go-for-a-run/s/c318f69e-7575-4ced-bbf3-9db6d2ab1642>

УДК 796.015.83

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ И СОЦИАЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ

Ляпустина А.А.

Старостина А.В.

к.п.н., доцент

Вологодский филиал

Ярославского государственного

медицинского университета

Вологда, Россия

Аннотация. В современном обществе, несмотря на очевидную пользу физической активности для здоровья и качества жизни, значительная часть населения остается пассивной. Ключевыми факторами, определяющими уровень вовлеченности в спорт, выступают сложная структура мотивации и наличие субъективных барьеров. В данном исследовании стоит цель – изучить мотивацию и социальные барьеры в сфере физических нагрузок в разных возрастных категориях, начиная с 14 лет [3].

Ключевые слова: физическая нагрузка, мотивация, здоровье, социальные барьеры, двигательная активность.

Актуальность. Актуальность данной проблемы обусловлена острым несоответствием между научно доказанной пользой регулярной физической активности для здоровья и реально низким уровнем вовлечённости населения в спорт.

В условиях современного образа жизни – с его высокой занятостью, цифровизацией досуга, урбанизацией и распространением «сидячих» профессий – двигательная активность людей неуклонно снижается. При этом мотивы к занятиям спортом разнородны (от стремления улучшить внешность до заботы о здоровье), а препятствия многообразны: от финансовых и инфраструктурных ограничений до психологических барьеров (страх неудачи, низкая самооценка) и социокультурных стереотипов (о «неподходящем» возрасте или теле).

Таким образом, изучение мотивации и социальных барьеров необходимо для разработки эффективных программ, способных не только повысить индивидуальную активность, но и сформировать устойчивую культуру здорового образа жизни в обществе [1].

Цель исследования: изучить уровень физической активности, мотивы, барьеры и предпочтения в сфере физических нагрузок людей разных возрастов.

Задачи:

1. Оценить реальный уровень физической активности людей.
2. Выявить наиболее популярные виды физической активности.
3. Проанализировать структуру мотивации к занятиям физкультурой и спортом.
4. Идентифицировать ключевые барьеры, препятствующие регулярным тренировкам.

Методы и организация исследования. Для сбора данных использован метод социологического опроса с применением структурированной анкеты и математической обработки результатов. Опрос прошли 52 человека из разных возрастных категорий населения Вологодской области.

Результаты исследования. Выборка исследования характеризуется выраженным гендерным перекосом – женщины составляют 86,5% респондентов, что во многом объясняет специфику предпочтений (например, лидерство танцев среди видов активности и акцент на эстетических мотивах занятий). Возрастной профиль аудитории концентрируется вокруг двух ключевых групп: почти половина участников (46,2%) – подростки 14-17 лет, ещё четверть (28,8%) – люди старше 25 лет, тогда как доля молодёжи 18–25 лет суммарно достигает лишь около 15%. По социальному статусу респонденты почти поровну распределены между школьниками (44,2%) и работающими людьми (42,3%), при этом студенты составляют незначительную часть выборки (7,7%), а группа лиц без учёбы и работы – всего 5,8%. Таким образом, основной портрет респондента – молодая женщина-школьница или работающая женщина подросткового либо зрелого возраста.

В целом, уровень вовлечённости респондентов в физическую активность можно охарактеризовать как достаточно высокий: 65,4% респондентов занимаются спортом регулярно, а ещё 21,2% – эпизодически, что демонстрирует потенциальную готовность к более систематическим занятиям. При этом 13,5% опрошенных не занимаются спортом вовсе, что указывает на необходимость целевых мотивационных мероприятий для этой группы.

По частоте тренировок преобладает умеренная регулярность. Почти половина участников (40,4%) тренируется 1–2 раза в неделю, более трети (36,2%) – 3–5 раз, ежедневные занятия выбирает лишь 8,5%, а 14,9% тренируется реже одного раза в неделю. Таким образом, большинство респондентов находит баланс между физической активностью и другими жизненными обязательствами, избегая как чрезмерной нагрузки, так и слишком редких занятий.

Наиболее популярными видами физической активности среди респондентов являются танцы (21,9%), бег/ходьба (21%), силовые тренировки (16,2%), утренняя зарядка (11,4%) и йога/стретчинг (10,5%). Вместе эти пять направлений охватывают свыше 80% занимающихся, при этом танцы выступают абсолютным лидером, а такие активности, как плавание (7,6%), командные виды спорта (6,7%) и велопогулки (4,8%), имеют заметно меньшую распространённость.

Основными мотивами занятий физической активностью выступают контроль веса и коррекция фигуры (30,7%), получение хорошего настроения и заряда энергии (26,3%), а также поддержание здоровья (20,2%). При этом стремление участвовать в соревнованиях или достигать целей отмечают 13,2% респондентов, а сформированная привычка как мотив присутствует лишь у 9,6%, что указывает на преобладание краткосрочных эстетических и эмоциональных стимулов над долгосрочными установками и устойчивыми поведенческими паттернами.

Основными барьерами для занятий физической активностью выступают нехватка времени (40%), усталость и недосып (23,3%), а также лень и

отсутствие мотивации (22,2%). Менее значимыми препятствиями являются плохое самочувствие или проблемы со здоровьем (12,2%), тогда как погодные условия практически не влияют на принятие решения о тренировке (2,2%). Это указывает на преобладание объективных временных и энергетических ограничений, при этом существенная доля субъективных барьеров открывает возможности для мотивационных интервенций.

Выводы. Проведённое исследование позволило глубже понять сложную природу вовлечённости людей в физическую активность. Несмотря на общепризнанную пользу спорта для здоровья, значительная часть общества остаётся малоподвижной – это свидетельствует о наличии существенных препятствий на пути к регулярным занятиям. В центре внимания оказались два ключевых аспекта: мотивы, побуждающие людей двигаться, и барьеры, мешающие им это делать.

Выяснилось, что вовлечённость в спорт носит неоднородный характер: одни занимаются систематически, другие – время от времени, а третьи вовсе избегают физической активности. При этом выбор видов движения во многом определяется социально-демографическими особенностями: гендерной принадлежностью, возрастом и образом жизни. Предпочтения распределяются неравномерно – есть явные лидеры среди форм активности и менее популярные направления, что отражает разнообразие вкусов и целей.

Мотивационный профиль оказался смещён в сторону краткосрочных стимулов: люди чаще руководствуются желанием улучшить внешность или получить эмоциональный подъём, нежели долгосрочными установками вроде укрепления здоровья или формирования устойчивой привычки. Это говорит о том, что внутренняя готовность к систематическим занятиям пока не стала нормой.

Среди препятствий доминируют объективные обстоятельства – нехватка времени и усталость, связанные с ритмом современной жизни. Однако существенную роль играют и субъективные факторы: отсутствие мотивации, лень, неуверенность в себе. Эти барьеры, в отличие от внешних ограничений, потенциально поддаются коррекции через продуманные мотивационные стратегии.

Таким образом, низкая физическая активность – не столько следствие безразличия, сколько результат сложного взаимодействия внешних и внутренних препятствий. Вместе с тем заметная доля людей, уже вовлечённых в спорт, демонстрирует наличие ресурса для роста. Это открывает возможности для разработки целевых программ, которые могли бы устранять ключевые барьеры, усиливать устойчивые мотивы и способствовать формированию культуры здорового движения в обществе [2].

Список литературы

1. Андрющенко Ю.В., Шупканова С.Г. Психологический аспект формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Чебоксары, 18 июля 2023 г.) / ред. совет: Ж.В. Мурзина [и др.]. 2019. № 19 (257). С. 388–390.

2. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Кудяшев М.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2013. № 1 (77). Ч. 2. С. 51–57.

3. Проблемы формирования мотивации обучающихся высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом <https://1economic.ru/lib/121778>

УДК 37.1174

СТРАТЕГИИ КОНКУРЕНТНОГО ПРЕИМУЩЕСТВА КАК ИНСТРУМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИМИ ПОТОКАМИ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Махамадалиев Б.Х.

*Международный нордический университет
Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются стратегии конкурентного преимущества как эффективный инструмент управления туристическими потоками в рекреационной деятельности. Обоснована необходимость стратегического подхода в условиях роста конкуренции между туристскими дестинациями. Проанализировано влияние данных стратегий на оптимизацию распределения туристических потоков и снижение сезонных колебаний. Сделан вывод о их значении для устойчивого развития рекреационных территорий.

Ключевые слова: туристические потоки; конкурентное преимущество; рекреационная деятельность; управление туризмом; стратегии развития; туристские дестинации.

Актуальность. Современный этап развития рекреационной сферы отличается увеличением туристической активности населения, расширением спектра форм досуга и усилением конкурентных процессов между туристскими дестинациями. В таких условиях особую значимость приобретает задача рационального управления туристическими потоками как важного фактора устойчивого развития рекреационного туризма. Чрезмерная и несистемная концентрация туристов в отдельных зонах способствует перегрузке инфраструктурных объектов, снижению уровня рекреационного сервиса и утрате туристской привлекательности территорий в долгосрочном периоде [1].

В этой связи особенно важным становится применение стратегий конкурентного преимущества, которые способствуют созданию уникальных характеристик рекреационного продукта, оптимальному распределению туристических потоков и повышению конкурентоспособности территорий. Использование стратегического подхода позволяет учитывать природные, социально-экономические и инфраструктурные особенности рекреационных зон, а также адаптировать управление потоками туристов к изменениям внешней среды. Актуальность исследования определяется необходимостью научного подтверждения значения стратегий конкурентного преимущества в системе управления рекреационной деятельностью [2].

Цель исследования: заключается в анализе содержания ключевых стратегий конкурентного преимущества (дифференциации, фокусирования и инновационного развития) и обосновании механизмов их практического применения для управления туристическими потоками на рекреационных территориях с различной функциональной специализацией.

Методы исследования. Методологическую базу исследования составляют как общенаучные, так и специальные методы познания. В работе применялись методы анализа и синтеза для изучения теоретических концепций управления туристическими потоками, системный подход для рассмотрения рекреационной деятельности как единой социально-экономической системы, а также методы сравнительного и структурно-функционального анализа. Кроме того, использовались методы обобщения научных источников и логического моделирования, что позволило выявить особенности применения стратегий конкурентного преимущества в управлении рекреационными процессами.

Результаты исследования. В ходе исследования установлено, что стратегии конкурентного преимущества могут быть использованы как инструмент целенаправленного регулирования туристических потоков с учетом территориальной специфики рекреационных зон.

Стратегия дифференциации ориентирована на формирование уникального рекреационного продукта и целесообразна для территорий с высоким уровнем туристической концентрации. Ее применение предполагает развитие альтернативных видов рекреации (экологический, культурно-познавательный, событийный туризм), что позволяет перераспределять туристические потоки с перегруженных зон на менее освоенные территории. Например, развитие специализированных маршрутов и тематических рекреационных кластеров способствует снижению нагрузки на центральные туристские локации.

Стратегия фокусирования наиболее эффективна для рекреационных территорий с ограниченными ресурсами и выраженной специализацией. Она предполагает ориентацию на конкретные сегменты туристического спроса (семейный отдых, оздоровительный туризм, молодежные программы), что позволяет управлять объемом и структурой туристических потоков, а также минимизировать негативное воздействие массового туризма на природную среду.

Инновационная стратегия конкурентного преимущества связана с внедрением цифровых технологий управления потоками туристов, включая системы онлайн-бронирования, интеллектуального мониторинга загрузки объектов инфраструктуры и прогнозирования сезонного спроса. Применение данных инструментов особенно актуально для крупных рекреационных территорий, где требуется оперативное регулирование потоков в режиме реального времени.

Проведенный анализ показывает, что выбор и сочетание стратегий конкурентного преимущества должны осуществляться с учетом пространственных, инфраструктурных и социально-экономических особенностей конкретных рекреационных территорий. Это обеспечивает более равномерное распределение туристических потоков, повышение качества рекреационных услуг и устойчивое развитие туристских дестинаций [3].

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что стратегии конкурентного преимущества являются действенным инструментом целенаправленного управления туристическими потоками в рекреационной

деятельности при условии их адаптации к территориальной специфике туристских дестинаций.

Доказано, что стратегия дифференциации способствует перераспределению туристических потоков за счет формирования уникальных рекреационных продуктов и развития альтернативных видов туризма, что позволяет снижать нагрузку на перегруженные рекреационные территории.

Выявлено, что стратегия фокусирования обеспечивает более эффективное управление туристическими потоками на специализированных рекреационных территориях путем ориентации на отдельные сегменты туристского спроса, что способствует оптимизации объемов посещений и устойчивому использованию рекреационных ресурсов.

Установлено, что инновационные стратегии конкурентного преимущества, основанные на применении цифровых и управленческих технологий, повышают точность регулирования туристических потоков, позволяют учитывать сезонные колебания спроса и обеспечивают оперативное принятие управленческих решений.

В целом обосновано, что комплексное применение стратегий конкурентного преимущества с учетом пространственных, инфраструктурных и социально-экономических особенностей рекреационных территорий способствует повышению эффективности управления туристическими потоками, укреплению конкурентных позиций туристских дестинаций и созданию условий для их устойчивого долгосрочного развития.

Список литературы

1. Alexandrova, A.Y. (2020). Mezhdunarodnyy turizm [International tourism]. Moscow: KNORUS.
2. Balabanov, I.T. (2019). Ekonomika turizma [Tourism economics]. Moscow: Finansy i statistika.
3. Birzhakov, M.B. (2021). Vvedeniye v turizm [Introduction to tourism]. Saint Petersburg: Nevskiy fond.

УДК 796.411

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ МЕТОДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ У ЛИЦ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Паршина Е.А., Тарасова А.А.

*Российский государственный социальный университет
Москва, Россия*

Аннотация. Настоящая статья является обзором физиологических и эмоциональных состояний, характеризующих развитие хронического стресса и депрессии. Показана связь между двигательной активностью человека и его эмоциональным состоянием. Приведены рекомендации по минимизации уровня стресса методами адаптивной физической культуры и двигательной рекреации.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, двигательная рекреация, развитие стресса, профилактика стресса.

Актуальность. Стресс (от англ. Stress «нагрузка, напряжение») стал неотъемлемым атрибутом современного человека, независимо от образа жизни и сферы деятельности. Реакция организма, заложенная в основу адаптации, приспособления и выживания стала источником различных расстройств физического и психического здоровья.

Длительный стресс становится причиной развития синдрома хронической усталости (код МКБ 10 D86.9). Заболевание сопровождается немотивированной общей слабостью, усталостью, мышечными и головными болями, нарушением сна, ухудшением кратковременной памяти и концентрации.

Задачи исследования. На основании существующих исследований в области физиологии и психологии описать механизмы развития хронического стресса и депрессии. Оценить влияние малоподвижного образа жизни на психоэмоциональное состояние человека и его психическое здоровье. Определить взаимосвязь между физической активностью человека, формированием положительных эмоций и мотивации, а также развитием хронического стресса и депрессии.

Методы исследования. Изучение современных психологических и физиологических взглядов на причины и развитие хронического стресса и депрессии, с учетом образа жизни и уровня двигательной активности. Опрос участников исследования, прошедших медикаментозную и психологическую терапию для выхода из длительного хронического стресса и депрессии.

Результаты исследования. Стресс – в большей степени эмоциональная реакция, физиологические процессы которой локализуются в гипоталамусе и миндалинах головного мозга. Эти структуры отвечают за детекцию потенциальной опасности, формирование ответа и выбор стратегии поведения. И если ответ подразумевает существенный расход ресурсов организма, то можно говорить о стрессовом состоянии.

Нейроны симпатической нервной системы секретируют норадреналин, который запускает энергозатратные программы, чтобы повысить скорость реакций, силу и выносливость. Кратковременное стрессовое состояние закладывает основу адаптационных механизмов, развития физических и психических качеств, является источником положительных эмоций и мотивации.

Если действие стрессового фактора не прекращается в течении длительного времени, к формированию ответной реакции подключается эндокринная система. Адреналин позволяет продлить стрессовую активацию организма на длительное время. Именно такое состояние негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, вызывает разбалансировку центров сна и бодрствования. Кортизол – является индикатором хронического стресса. Этот гормон влияет на общий обмен веществ, зачастую высвобождая необходимые вещества из тканей организма, в ущерб, в первую очередь, иммунной и половой системам [2]. Длительный стресс отмечается в числе причин депрессивных расстройств.

С развитием дистанционных технологий всё больше людей остаются дома в течение длительного времени и практически не покидают рабочее место. При таком образе жизни отсутствует новизна и минимизируются социальные взаимодействия. Хронический длительный стресс, связанный с решением производственных вопросов никуда не девается и усиливается из-за невозможности решить проблему в личном взаимодействии. Остаётся всё меньше источников положительных эмоций, а это существенный фактор риска развития депрессии [3].

В ходе исследования было опрошено 10 мужчин в возрасте от 35 до 43 лет, постоянно работающих в дистанционном формате. В течении 1,5 – 2 лет они отметили заметное снижение физической активности, симптомы хронической усталости или депрессии, которые стали причиной обращения к психологам. Семь участников справились с ситуацией, добавив к терапии физическую активность и социальные взаимодействия. Оставшиеся трое оказались в еще более глубокой депрессии, через несколько месяцев после завершения терапии. Следует особо отметить, что медикаментозная терапия не является лекарством от депрессии, она лишь создаёт необходимый эмоциональный фон, при котором человек готов к переменам и активной деятельности [1].

Самый доступный и весьма недооценённый источник положительных эмоций – это умеренная, разнообразная, интересная физическая активность. Существуют мощные системыощерения, связанные с выработкой дофимина и норадреналина в процессе двигательной деятельности.

Выводы. Занятия направленные на преодоление стрессовых и депрессивных состояний лучше всего проводить в небольших группах. Необходимо уделить внимание созданию эмоционально комфортной среды для всех участников, создать атмосферу принятия и безопасности. Каждый участник постепенно осознаёт, что он не один, находит поддержку и понимание, начинает проявлять интерес и заботу о других.

Важно, чтобы во время занятия у участников не появлялись выраженные признаки стресса: пропотевание, увеличение пульса и частоты дыхания. Регулярные занятия, по привычному расписанию создают ощущение стабильности, контроля, порядка. Человек осознаёт, что может управлять своей жизнью: сначала немного и в мелочах, затем в более заметных масштабах. В конечном счёте может появиться намерение и силы избавиться от стрессогенного фактора: произвести необходимые перемены в жизни или обратиться к специалисту за психологической помощью.

Идеальными средствами профилактики и преодоления стрессовых и депрессивных состояний являются велосипедные, лыжные или пешие прогулки, скандинавская ходьба. Всё это следует начинать с тренировок, минимальных по длительности и интенсивности.

Список литературы

1. Влияние утомления, стресса и гиподинамии на здоровье человека / О.А. Иванова, О.М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции (Воронеж, 22 октября 2015) / ФГБОУ ВПО «ВГИФК» – Воронеж: Изд. центр «Научная книга», 2016. С. 349-352.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – Москва: Прогресс, 1982. – 316 с. – ISBN: 5-7975-0274-4.
3. Сергеев, И.Ю. Физиология человека и животных в 3 т. / И.Ю. Сергеев, В.А. Дубынин, А.А. Каменский. – Москва: Юрайт, 2023. – Т. 1 – 194 с. – ISBN:978-5-534-17855-5

УДК 371.72

ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К КОМПЛЕКСУ ГТО КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ

*Рудаков А.В.
Митусова Е.Д.*

к.п.н., доцент

*Государственный социально-гуманитарный университет
Коломна, Россия*

Аннотация. В работе рассмотрены теоретические основы понятия «ЗОЖ» и его роль в развитии личности учащегося, исторические предпосылки и современную структуру комплекса ГТО. Выявлено мнение старшеклассников о роли «ВФСК» ГТО в учебном процессе и определена оценка мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: «ВФСК» ГТО, старшеклассники, образовательный процесс, мотивация, физическая культура.

Актуальность исследования. Возрождение спортивного комплекса ГТО стало важным шагом в развитии системы физического воспитания и формирование ценностей ЗОЖ среди школьников. В старших классах наблюдается кризис мотивации к занятиям физической культурой. Особое значение внедрение комплекса ГТО приобретает в старших классах общеобразовательной школы. [1] Именно этот возрастной период характеризуется кризисом мотивации к занятиям физической культурой, ориентацией подростков на экзамены и поступление в вузы, а также ростом интереса к виртуальному развлечению в ущерб спорту. Поэтому педагогическая задача школы - найти эффективные формы работы, которые позволят не только обеспечить выполнение нормативов ГТО, но и сформировать устойчивую установку на ведение здорового образа жизни.[2]

Цель исследования: выявить отношение старшеклассников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему физического воспитания как эффективного инструмента пропаганды ЗОЖ.

Задачи исследования. Проанализировать теоретические основы понятия «ЗОЖ» и его роль в развитии личности учащегося. Рассмотреть исторические предпосылки и современную структуру комплекса ГТО. Разработать методику внедрения комплекса «ВФСК» ГТО в практику старшеклассников. Оценить педагогическую, воспитательную и социальную эффективность использования ГТО в школе.

Научная новизна. Определены педагогические условия, способствующие успешной реализации комплекса ГТО. Разработана авторская технология внедрения ГТО, учитывающая возрастные и психологические особенности учащихся. Показана роль комплекса ГТО как воспитательного инструмента.

Разработка технологии внедрения ГТО -диагностика исходного уровня-планирование тренировочного процесса мотивация учащихся-индивидуальные нагрузки; сдача нормативов и контроль результатов-рефлексия и поощрение

Методы исследования. В научной работе использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, анкетирование, математическая обработка. Анкетирование проводилось с целью изучения формирования интереса у старшеклассников к сдаче комплекса ГТО и повышения их мотивации к получению значка ГТО. Для получения более полной и объективной информации анализировалось отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, а также к комплексу ГТО были проанкетированы учащиеся экспериментальной группы.

Результаты исследования. Анкетирование показало, что 70% школьников из экспериментальной группы стали воспринимать спорт как важный элемент будущей взрослой жизни, в контрольной - только 35%.

Отмечено снижение числа учащихся, имеющих вредные привычки (курение, энергетики) в экспериментальной группе с 18% до 9%.

Таким образом, внедрение технологии комплекса ГТО показало высокую эффективность: учащиеся не только улучшили физические показатели, но и изменили отношение к спорту и здоровью.

Для оценки мотивации к занятию физической культурой и спортом мною было проведено анкетирование учащихся. На основе полученных данных выявлены следующие результаты:

На вопрос: «Любите ли Вы заниматься физкультурно-спортивной деятельностью?». большинство учащихся – 60% – ответили, что занимаются физической культурой с удовольствием. В то же время 40% опрошенных выразили негативное отношение к физкультуре и спорту (рисунок 1)

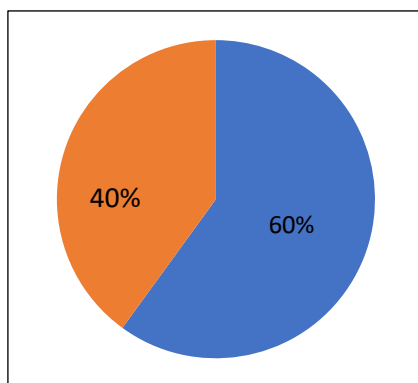


Рисунок 1 – «Любите ли Вы заниматься физкультурно-спортивной деятельностью?»

Из результатов анкетирования видно, что большинство учащихся посещают уроки физической культуры для общения с друзьями – 45%. Для 15% опрошенных целью занятий является развитие физических качеств, столько же считают, что физическая культура необходима для укрепления здоровья. По 10% учащихся выделяют достижение совершенного телосложения и воспитание волевых качеств как главные цели. Остальные 5% считают важным вырабатывать потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями (рисунок 2).

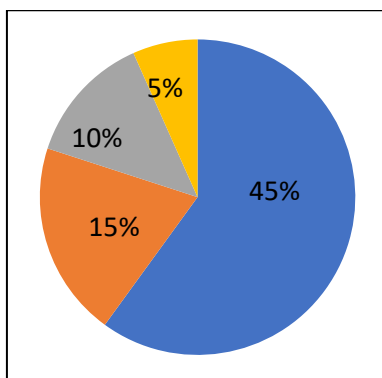


Рисунок 2 – «Какова цель ваших занятий физкультурой и спортом?»



Рисунок 3 – «Какие компоненты ЗОЖ Вы считаете наиболее важными?»



Рисунок 4 – «Оцените по 5-ти бальной шкале, насколько стиль Вашей жизни соответствует ЗОЖ?»

Результаты проведенного исследования стали дополнительным основанием для разработки методики по подготовки старших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Выводы. Выявлено мнение старшеклассников о роли «ВФСК» ГТО в учебном процессе и определена оценка мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Виноградов П.А, Царик А.В.: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" Путь к здоровью и физическому совершенству, – М.: Изд – «Спорт», 2016 – С.3915.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

УДК 376.4

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Светличная Н.К.

доцент

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В работе проанализирован опыт внедрения современных технологий в рекреационную деятельность детей с интеллектуальными нарушениями в рамках программ Специальной Олимпиады Узбекистана. Рассмотрены цифровые, инженерно-технические и педагогические решения, оценена их эффективность по критериям безопасности, вовлечённости и социально-психологического развития.

Ключевые слова: инклюзивная рекреация, специальная олимпиада, цифровые технологии, адаптивная физическая культура, дети с интеллектуальными нарушениями.

Актуальность. В современном обществе вопросы инклюзивного развития и обеспечения равных возможностей для всех категорий населения приобретают всё большую значимость. Особого внимания требует проблема социальной интеграции и физического развития детей и подростков с интеллектуальными нарушениями – группы, которая традиционно сталкивается с многочисленными барьерами в доступе к рекреационным и образовательным ресурсам.

В этом контексте ключевую роль играют программы Специальной Олимпиады Узбекистана. Организация координирует проведение спортивных и образовательных мероприятий, нацеленных на социализацию и физическое развитие целевого контингента.

Актуальность исследования определяется несколькими важными обстоятельствами. Прежде всего, существует объективная необходимость в поиске эффективных технологических решений, способных повысить вовлечённость детей с интеллектуальными нарушениями в рекреационную деятельность. Кроме того, требуется тщательная оценка результативности уже применяемых практик – особенно в условиях крупного города и прилегающих к нему областных территорий. Наконец, особую значимость приобретает задача трансляции успешного опыта, чтобы обеспечить масштабирование эффективных программ в других регионах страны.

Цель исследования: является анализ опыта применения современных технологий в рекреационной деятельности детей и подростков с интеллектуальными нарушениями на примере программ Специальной Олимпиады. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: 1) систематизировать технологические решения, используемые в регионе; 2) оценить их влияние на вовлеченность и психомоторное развитие участников; 3) сформулировать рекомендации по расширению практики.

Методы и организация исследования. В ходе исследования был применён комплекс методов, обеспечивающих всестороннюю оценку предмета изучения. Прежде всего, проведён анализ документации Специальной Олимпиады Узбекистана за период с 2021 по 2025 год, включая отчеты, программы и методические материалы. Для сбора первичных данных осуществлено анкетирование родителей, в котором приняли участие 62 респондента из Ташкента и Ташкентской области. Было проведено наблюдение за тренировочным процессом: проанализировано 45 занятий в пяти вспомогательных школах. Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики. Такой комплексный подход позволил обеспечить достоверность и обоснованность выводов исследования.

Результаты исследования. В рамках изучения цифровых решений особое внимание было уделено мобильному приложению «СО-Трекер», запущенному в 2025 году. Приложение предоставляет пользователям функционал для мониторинга физической активности, отправки напоминаний о предстоящих тренировках и формирования персональных рекомендаций для домашних занятий. Персональные рекомендации составляются на основе данных тестирования физической и функциональной подготовленности.

Практическое применение показало, что внедрение этого инструмента способствовало росту регулярности посещений на 30-34% среди 27 семей, принявших участие в программе.

Среди инженерно-технических инноваций значимую роль играют адаптивные тренажёры, оснащенные функциями регулировки скорости, сенсорной обратной связи и автоматической настройке интенсивности упражнений.

При анализе педагогических технологий особое внимание уделено программе «Young Athletes». Программа включает модули, направленные на развитие баланса, ловкости и силы. Оценка по шкале PDMS-2 продемонстрировала прирост показателей моторики в диапазоне от 16 до 45%.

Существенный вклад вносит проект, в рамках которого организованы фитнес-тренировки для детей с синдромом Дауна. Еженедельный охват составляет более 20 детей. Наблюдается положительное влияние на физическое развитие, социализацию и укрепление уверенности участников.

Значимым событием стала серия семинаров для педагогов, проведённых на учебно-тренировочной базе «Янгиабад» в Ташкентской области. Семинары были посвящены различным аспектам работы с детьми и объединил педагогов специализированных учебных заведений. Итогом мероприятия стало расширение профессиональных компетенций педагогов в области методик работы с детьми с особыми образовательными потребностями.

Эмпирическое исследование эффективности технологий проводилось на выборке из 40 детей в возрасте 10-14 лет. Эксперимент состоял из трех этапов: начальное базовое тестирование для оценки уровня моторики и социализации, восьминедельная программа с тремя очными и двумя онлайн-занятиями в неделю, а также финальное тестирование для фиксации динамики изменений. В

процессе сбора данных использовались пятибалльная шкала вовлечённости, видеоанализ движений и анкеты для родителей и педагогов.

Результаты исследования продемонстрировали положительную динамику по нескольким направлениям. Так, в сфере психомоторных показателей зафиксирован улучшение баланса на 35,2% ($p < 0,05$) и увеличение скорости реакции на 28,4%. В социально-психологическом аспекте отмечено расширение числа социальных контактов на 40,8%, а также снижение уровня тревожности на 24,6% по оценкам родителей. Показатели вовлечённости также оказались высокими: средняя посещаемость составила 4,2 занятия из пяти возможных в неделю, при этом 77,5% детей выразили желание продолжить участие в программе.

Выводы. Проведенное исследование подтверждает, что внедрение современных технологий в программы Специальной Олимпиады дает ощутимый эффект: цифровые инструменты повышают вовлечённость участников на 30-40%, инженерно-технические решения снижают риски травматизма и перенапряжения, а педагогические инновации усиливают социализирующий потенциал занятий.

В перспективе целесообразно сосредоточиться на масштабировании успешных решений: расширении охвата приложения «СО-Трекер», создании контента на государственном (узбекском) языке, субсидировании адаптивного оборудования. Реализация этих мер, наряду с запуском центров адаптивной физической культуры и спорта позволит системно укрепить инклюзивную инфраструктуру и повысить доступность рекреационных программ для детей с интеллектуальными нарушениями.

Список литературы

1. Евсеев, С.П. О проблеме нормирования объема недельной двигательной активности школьников с интеллектуальными нарушениями / С.П. Евсеев, А.А. Шелехов, И.Г. Ненахов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 11(249). – С. 196-204. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-11-196-204. – EDN VORKRC.
2. Касмакова, Л.Е. Подвижные игры дидактической направленности в физическом воспитании младших школьников с интеллектуальными нарушениями / Л.Е. Касмакова, Н.А. Цухлов, А.А. Ситдикова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2025. – Т. 13, № 1(49). – С. 204-210. – DOI 10.36028/2308-8826-2025-13-1-204-210. – EDN NOKFQE.
3. Парфенова, Л.А. Методологические основы инновационных подходов в адаптивном физическом воспитании детей с интеллектуальными нарушениями / Л.А. Парфенова // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 11. – С. 61. – EDN HENPZQ.

УДК 612.766.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

**Свешников Г.С.
Старостина А.В.**

*к.п.н., доцент
Вологодский филиал
Ярославского государственного
медицинского университета
Вологда, Россия*

Аннотация. Как показывают многочисленные исследования, проблемы опорно-двиг. аппарата, нарушения осанки для молодого поколения – обычное дело. Многочасовое сидение в неправильных позах сопровождается к концу дня болями поясницы, шеи, головы. Поэтому необходимо проводить небольшую разминку.

Ключевые слова: здоровье, нарушения осанки, физическая культура, профилактика, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Актуальность. Проблема профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у студенческой молодежи приобретает в современной гигиене и педагогике статус приоритетного научного направления. Согласно исследованиям, осевой скелет окончательно формируется к 20-21 году жизни – именно в период обучения в вузе. Однако современная образовательная среда создает условия для формирования функциональных нарушений и хронической патологии позвоночника. Правильная осанка – это привычное положение тела, при котором голова и корпус удерживаются прямо, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот подтянут, а позвоночник сохраняет умеренные физиологические изгибы. Такое положение обеспечивает равномерную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и оптимальную работу внутренних органов [2].

В ряде исследований, при том, что 93% студентов осведомлены о критериях правильной осанки, 72% оценивают собственную осанку как нарушенную, 80% редко выполняют физические упражнения, а 78% ни разу не проходили инструментального обследования позвоночника. Распространенность сколиоза в студенческой популяции достигает 39%, что в четыре раза превышает аналогичный показатель среди спортсменов [3]. Поэтому мы решили выяснить реальное положение дел, потому что здоровье спины – это не что-то сложное и возвышенное, а самая простая необходимость для нормальной жизни и учёбы молодого поколения.

Цель исследования: составить комплекс упражнений для профилактики искривления осанки, сколиоза, снятия напряжения и усталости с позвоночника для выполнения в течение дня.

Задачи.

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме нарушений опорно-двигательного аппарата у студенческой молодёжи.
2. Выявить распространённость жалоб на состояние опорно-двигательного аппарата и факторы риска методом анкетирования среди студентов 1–2 курсов.
3. Разработать и обосновать комплекс профилактических упражнений и эргономических рекомендаций для внедрения в учебный процесс и самостоятельную деятельность студентов.

Методы исследования:

1. теоретический анализ (изучение и обобщение научной литературы);
2. анкетирование (сбор информации с помощью анкет);
3. математическая обработка результатов;
4. метод экспертной оценки (оценка разработки практических рекомендаций преподавателями физической культуры).

Результаты исследования. Данные, полученные в ходе анкетирования 100 респондентов позволили выяснить, что у 21% студентов уже присутствуют проблемы с ОДА. К концу дня 65% опрошенных имеют боли в спине, голове, чувствуют скованность движений. Эти проблемы напрямую могут быть ранними предпосылками заболеваний. Несмотря на это, только 55% респондентов используют разминку при данных проблемах, а 45% пускают это на самотек, хотя 88% опрошенных студентов понимают необходимость профилактики предотвращения появлений заболеваний ОДА, но не все знают, как правильно ее проводить. Поэтому мы разработали комплекс упражнений для ежедневных занятий.

Комплекс упражнений для профилактики и предотвращения заболеваний ОДА

1. Круговые движения плечами вперёд-назад – 8 раз.
2. Наклоны головы (вправо-влево, вперед-назад) – по 8 раз.
3. «Замок» за спиной – поочерёдное поднимание рук с захватом кистей 30 с.
4. Круговые движения прямыми руками (малые круги назад) – 8 раз.
5. Подъём на носки с ровной спиной – 10 раз.
6. Поочерёдное поднимание прямых ног (лежа на спине) – по 6 раз каждой.
7. «Кошка» (стоя на четвереньках: прогибание – выгибание тела) – 8 раз.
8. «Пловец» (лёжа на животе, поочерёдное поднимание рук и ног) – 8 раз.
9. Растяжка грудных мышц (в дверном проёме или стоя, руки в стороны) – 30 с.

Выводы. В результате исследования выявлено, что у студентов первых и вторых курсов уже сформировался комплекс вредных привычек, создающих высокий риск для здоровья позвоночника. Четверть опрошенных имеют диагностированные проблемы с осанкой, такие как сколиоз или постоянные боли в спине. Основная причина – мышечный дисбаланс, формируется на фоне длительного статического напряжения при отсутствии регулярной физической активности. Без своевременной разминки и укрепления мышечного корсета одни группы мышц перенапрягаются и спазмируются, другие – ослабевают, что ведет к

устойчивому искривлению позвоночника. Физическая активность у 60% респондентов нерегулярна и не направлена на укрепление мышц спины. Таким образом, для решения проблемы необходимо заниматься в системе, а не только на учебных занятиях физической культурой, но и в течение дня самостоятельно.

Заключение. Уже на младших курсах у большинства студентов появляются боли в спине из-за долгого сидения и отсутствия желания к профилактическим занятиям. Поэтому мы разработали комплекс упражнений, который не требует специальных условий выполнения и дополнительного оборудования. Уделив 10 минут свободного времени, упражнения можно выполнять как комплекс утренней гимнастики, так и в течение всего дня 2-3 раза.

Чтобы решить проблему ОДА, не нужно менять учебные и личные планы. Достаточно ввести в привычку ежедневную разминку, повесить памятки в коридорах и научиться простым движениям. Как показывают многочисленные исследования и опыт взрослых людей, здоровье – это самая важная ценность, без которой невозможна плодотворная и счастливая жизнеспособность человека. Дипломированный специалист без здоровья не сможет реализовать свой потенциал профессиональной деятельности в полном объеме. Забота о здоровье – главная задача во все времена и выполнять ее необходимо с молодости.

Список литературы

1. Венскович, Д.А. Диагностирование физического здоровья студенток педагогических специальностей по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко / Д.А. Венскович // *Время выбрало нас : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции.* – Витебск : ВГАВМ, 2025. – С. 165–169.
2. Милушкина, О.Ю. Гигиенические факторы, влияющие на формирование осанки у студентов вузов / О.Ю. Милушкина, О.А. Башмаков // *Российский вестник гигиены.* – 2025. – № 2. – DOI 10.24075/rbh.2025.133.
3. Федотова, Е.И. Сравнительный анализ встречаемости идиопатического сколиоза у спортсменов и студентов медицинского вуза / Е.И. Федотова, П.А. Свиридкин, Н.В. Ищенко // *Вестник экспериментальной и клинической хирургии.* – 2024. – Т. 13. – С. 174–176.

УДК 796.011.1

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДОСУГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕМЕЙНОМ СПОРТЕ

Царева А.В.

К.Э.Н.

Гребенников А.И.

К.П.Н.

Малинин А.В., Пухов Д.Н.

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности новых перспективных направлений развития спортивного досуга семей с детьми, на примере оценки массовой аудиторией результатов открытого голосования Всероссийского конкурса спортивных проектов «Ты в игре!». В результате анализа были выявлены такие характеристики наиболее востребованных спортивных проектов, как комплексность получаемого участниками опыта, создание специализированных условий для решения конкретных задач, творческий подход в организации и особое внимание к позитивной эмоциональной окрашенности спортивных мероприятий.

Ключевые слова: семейный спорт, досуговые технологии.

Актуальность. Влияние семьи на формирование интереса к спорту у детей и подростков включает множество факторов – от социально-экономических условий до культурных ценностей и традиций. Семейный спорт и активный досуг – это форма физической активности, в которой члены семьи участвуют совместно. Семейный спорт находится на пересечении индивидуального, командного и массового спорта, объединяя в себе возможности семейного досуга, отдыха, воспитания и вовлечения в практики физической активности. Варианты семейного участия разнообразны, начиная от совместных прогулок и активного отдыха на свежем воздухе до организованных спортивных мероприятий и регулярного семейного посещения спортивных клубов. Заинтересованное участие родителей, семейные традиции, интересное времяпрепровождение и семейная поддержка играют важную роль в развитии у детей и подростков интереса к физической активности и искреннего желания в ней участвовать. В условиях роста заболеваний, связанных с пассивным образом жизни, вовлечение семьи в пропаганду спорта становится важнейшим элементом профилактики и укрепления здоровья будущих поколений.

Цель исследования состоит в выявлении особенностей досуговых спортивных мероприятий, нацеленных на участие семей с детьми, получивших наиболее высокую оценку массовой аудиторией в результате открытого голосования.

Методы исследования. Программа Года Семьи, различные проекты которой с успехом прошли в регионах Российской Федерации в 2024 году,

включала в себя мероприятия, реализующие множество вариантов участия в программах семейного спорта. Для выявления особенностей досуговых технологий, наиболее востребованных в рамках семейного спорта, был проведен анализ содержания спортивных проектов, представленных в рамках Всероссийского конкурса «Ты в игре!» 2024 года в номинации «Дети в спорте», нацеленных на активный досуг и популяризацию различных видов семейной спортивной активности [1]. Анализ содержания этих проектов и оценка уровня их поддержки, полученной в ходе открытого онлайн-голосования, дает возможность оценить, какие именно виды физкультурной и спортивной активности семей оказались наиболее востребованы, соответственно – какие варианты участия в мероприятиях семейного спорта наиболее интересны для аудитории.

Результаты исследования. В ходе открытого онлайн-голосования наибольшее количество голосов получили следующие проекты (представлены в порядке убывания голосов):

1) Региональный туристский фестиваль имени Юрия Белоусова, республика Татарстан (5 559 голосов) – проект, нацеленный на пропаганду семейного туризма как инструмента сплочения семьи, семейного командообразования и развития навыков работы в семейной команде.

2) Спортивный зал для особенной семьи, г. Анапа (820 голосов) – проект, представляющий специально организованное, оснащенное оборудованием и адаптированное для специфических спортивных возможностей пространство, где дети и подростки с ОВЗ и члены их семей могут вместе заниматься физкультурой и спортом на безвозмездной основе, что позволяет общаться с другими такими же семьями, обмениваться опытом, делиться путями решения своих проблем, получать поддержку и мотивацию к дальнейшим занятиям.

3) Фестиваль по спортивному ориентированию «Камни Карельского Перешейка», республика Карелия (687 голосов) – проект, направленный на популяризацию и развитие спортивного ориентирования среди детей и взрослых со всех регионов России, включающий в себя эстафеты для детей и родителей разной степени сложности и соревнования по спортивному ориентированию для детей и взрослых любого возраста и уровня подготовки (от новичка до профессионала).

4) Футбольные МАМЫ (472 голоса) – проект организации совместных футбольных тренировок в различных городах России, позволяющий распространить пространство общения, обучения и обмена опытом матерей с близкими интересами, с помощью занятий общим видом спорта объединить детей и их родителей и создать дополнительные возможности для матерей включиться в активный и здоровый образ жизни, укрепить здоровье, найти друзей и знакомых с общими интересами.

5) Территория спорта, г. Нижний Новгород (384 голоса) – проект семейного спортивного фестиваля с бесплатным участием, направленный на формирование мотивации семей к регулярным совместным занятиям физической культурой и спортом, популяризацию совместных спортивных тренировок на свежем воздухе, активному здоровому времяпрепровождению и созданию семейных ценностей здорового образа жизни.

6) Адаптивное скалолазание в деятельности Семейного центра для детей с ОВЗ, Алтайский край (346 голосов) – проект развития адаптивного скалолазания на скалодроме и естественных рельефах в горах Алтая через индивидуальные занятия с детьми, семьями, имеющими детей и подростков, в том числе с ОВЗ.

7) «Мамин чемпион», Ивановская обл. (245 голосов) – проект организации Открытого турнира по дзюдо «Мамин Чемпион», посвященного Дню Матери, ставящий целью создать атмосферу праздника, вызвать положительные эмоциональные переживания детей и родителей от совместного мероприятия, скоординировать деятельность тренеров-педагогов с семьями, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе и создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей и подростков в содружестве с семьями, воспитания физической культуры и нравственной сплоченности семьи.

8) Крошки-ГТОшки, Рыбновский район Рязанской обл. (139 голосов) – проект, нацеленный на вовлечение детей в массовое спортивное движение «Готов к труду и обороне» с целью приобщения к здоровому образу жизни и к активным занятиям физической культурой и спортом дошкольников и их родителей посредством вовлечения их в массовое спортивное движение «ГТО».

9) Serotonin Race, Московская обл. (103 голоса) – проект мультиспортивной велосипедной гонки Serotonin Race в условиях спортивного ориентирования и решения топографических задач, нацеленный на индивидуальное и семейное участие как профессионалов, так и любителей.

Таким образом, наиболее высокую оценку массовой аудитории получили проекты семейного спорта, обладающие следующими характеристиками:

1) сочетание нескольких видов получаемого участниками опыта (спортивная активность, туристический опыт, решение конкретных интересных задач усилиями всей команды и др.);

2) нацеленность на создание специализированных условий для решения конкретных задач (создание возможностей для занятий детям с ОВЗ и особыми условиями здоровья, создание дополнительных возможностей общения для родителей и др.);

3) позитивная эмоциональная окрашенность и творческий подход в содержании предлагаемых мероприятий (приключения, квесты, творческие соревнования и др.).

Выводы. Вовлечение семей с детьми в спортивные мероприятия позволяет создать устойчивую базу для развития здорового образа жизни и укрепления семейных связей. Используя комплексный подход к популяризации семейного спорта, включающий организацию мероприятий, развитие спортивной инфраструктуры и информационные кампании, можно добиться значительных результатов в улучшении качества жизни и здоровья населения.

Список литературы

1. Ты в игре. Всероссийский конкурс спортивных проектов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://тывигре.рф> (дата обращения: 05.02.2026)

Секция 4.

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ТУРИЗМА В РОССИИ И МИРЕ**

УДК 612.75

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Евграфов И.Е.

к.п.н., доцент

Плюснина М.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Регулярные занятия спортом увеличивают энергозатраты ребенка. Ввиду этого нужно подстраивать режим дня ребёнка под тренировки. Несбалансированное питание влечет энергетический дефицит, вызывает дисбаланс в развитии ребёнка, потерю мышечной массы, утомляемость. Так и переизбыток питательных веществ при тренировках средней интенсивности приведет к ожирению.

Ключевые слова: питание, спортивный туризм, тренировки.

Актуальность. Качественные и интенсивные тренировки важны, но больше 80% успеха зависят от питания ребенка. Если не соблюдается режим, дробность, калорийность рациона – хороших показателей не добиться [1-3].

Цель исследования: выявить корреляцию спортивных показателей в зависимости питания детей.

Методы и организация исследования: обзор литературных источников, анализ данных, эксперимент.

Нами было проведено исследование, чтобы выяснить как питание сказывается на результатах детей в области спортивного туризма. В качестве экспериментальной и контрольной групп участвовали дети 11-12 лет, занимающиеся спортивным туризмом, а именно – лазанью на скалодроме. Исследование проводилось в течение 3 недели во время детского оздоровительного лагеря.

Результаты исследования. Был проведен опрос родителей о качестве питания ребенка. Употребляет ли спортсмен в день хотя бы 100 граммов свежих овощей/фруктов, присутствует ли в рационе достаточное количество белка, как часто ребенок питается фастфудом, употребляет газированные напитки и сладости.

Исходя из полученных данных были созданы две группы детей. Они были примерно одинаковы по физическим показателям, полу, возрасту и качеству питания. Экспериментальная группа имела качественное питание. Кроме того, мы попросили родителей ввести в рацион больше овощей, ягод, сократить количество сладкого и полуфабрикатов. Контрольная группа имела достаточно скудное питание: 1-2 раза в неделю питание в заведениях «Вкусно и точка», употребление газированных напитков минимум 3 раза в неделю, сладости в употреблении практически ежедневно.

Далее проводился анализ во время тренировок. Показателями служили: время утомления, количество восхождений на стену, настроение ребенка. Результаты представлены ниже.

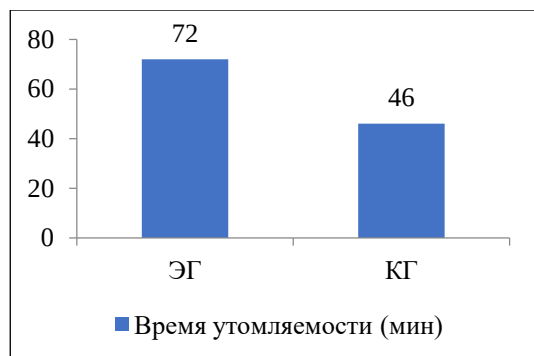


Рисунок 1 – Результаты времени утомляемости у экспериментальной и контрольной группы

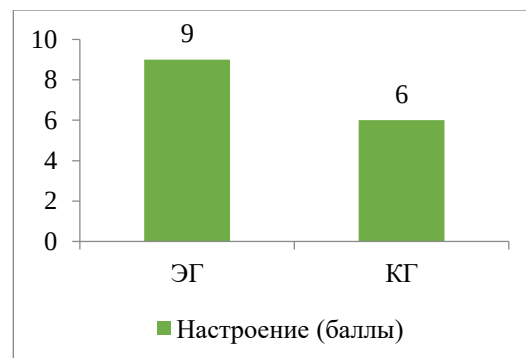


Рисунок 2 – Результаты настроения у экспериментальной и контрольной группы



Рисунок 3 – Результаты количество подъемов у экспериментальной и контрольной группы

Выводы. Проанализировав данные, были сделаны следующие выводы. Дети со сбалансированным питанием меньше уставали, больше по количеству раз могли забраться на скалодром, их эмоциональный фон был более стабилен, нежели у контрольной группы со скудным питанием. В результате исследования было выявлено улучшение всех показателей в экспериментальной группе. В контрольной они остались на тех же позициях.

Список литературы

1. Гольберг, Н.Д. Питание юных спортсменов / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Макарова С.Г., Чумбадзе Т.Р., Поляков С.Д., Ясаков Д.С., Боровик Т.Э., Петровская М.И. Персонализированный подход к питанию детей-спортсменов: практические рекомендации в практику педиатра // Педиатрическая фармакология. 2016
3. Иванова Е.С., Евграфов И.Е., Шульгин П.С. Первоначальные навыки о питании при организации туристского маршрута / В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. – С. 30-34.

УДК 379.85

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Евграфов И.Е.

к.п.н., доцент

Розмовная М.А.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается рекреационный и туристский потенциал северных регионов России на примере Мурманской области. Анализируются современные тенденции развития арктического туризма, а также природные и культурно-исторические ресурсы региона. Особое внимание уделяется росту туристической привлекательности области и расширению спектра туристических продуктов. Делается вывод о возрастающей конкурентоспособности Мурманской области в системе внутреннего и международного туризма.

Ключевые слова: туризм, Мурманская область, арктический туризм, туристский потенциал, региональное развитие.

Актуальность. В последние годы наблюдается значительный рост внутреннего туризма и интереса к северным регионам России. Особую роль в этой тенденции играют территории с уникальными природными, климатическими и культурными ресурсами. Мурманская область, расположенная за Полярным кругом в Арктической зоне, отличается высоким туристическим потенциалом. Основными привлекательными объектами региона являются арктическая природа, возможность наблюдать северное сияние, историко-культурные памятники и экологические маршруты. Развитие инфраструктуры и разнообразие туристических программ делают регион конкурентоспособным на фоне других российских и зарубежных арктических направлений [1-5].

Цель исследования: выявить текущее состояние туристической отрасли Мурманской области, оценить динамику её развития и определить ключевые факторы, ограничивающие рост туристической активности.

Методы исследования. Для анализа использовались: систематизация и обобщение статистических данных о посещаемости региона, сравнительный анализ туристских показателей, а также изучение нормативно-правовых документов и научных публикаций, посвящённых туризму в арктических регионах. Особое внимание уделялось современным тенденциям формирования туристических маршрутов и развитию арктических туристических услуг на базе данных 2024-2025 годов.

Результаты исследования. Мурманская область находится на северо-западе России и полностью расположена за Полярным кругом. Регион имеет выход к Баренцеву морю и отличается суровыми природными условиями, которые во многом определяют специфику развития туризма. Природные особенности территории создают возможности для развития арктического, экологического, событийного и экстремального туризма.



Рисунок 1 – Туристическая карта Мурманской области

Одним из наиболее востребованных направлений является туризм, связанный с наблюдением северного сияния. Этот вид туризма привлекает как российских, так и иностранных туристов и в последние годы становится одним из основных факторов роста туристского интереса к региону. Кроме того, в Мурманской области имеются условия для развития морского, рыболовного и этнокультурного туризма, связанного с традициями коренных народов Севера. Анализ туристских потоков показывает, что число посетителей региона постепенно увеличивается, однако туристическая активность остаётся неравномерной в течение года. Наибольшее количество туристов приезжает в зимний период, тогда как летом и в межсезонье интерес к региону заметно снижается. Туристическая инфраструктура в основном сосредоточена в Мурманске и близлежащих населённых пунктах, что ограничивает развитие туризма в отдалённых районах области.

Таблица 1 – Сезонное распределение туристского потока в Мурманской области

Сезон	Ориентировочная доля туристского потока, %	Основные цели поездок
Зима	Около 40%	Наблюдение северного сияния, арктический туризм
Весна	Около 20%	Экскурсионные и познавательные туры
Лето	Около 25%	Экологический и событийный туризм
Осень	Около 15%	Снижение туристской активности, межсезонье

Данные, представленные в таблице, отражают неравномерное распределение туристского потока в течение года. Наибольшее количество туристов посещает Мурманскую область в зимний период, что связано с устойчивым интересом к арктической природе и наблюдению северного сияния. В весенний и летний периоды туристская активность остаётся умеренной, тогда как осенью наблюдается её снижение, обусловленное

межсезоньем и ограниченным выбором туристских программ. Выявленные особенности указывают на необходимость расширения туристских предложений и развития направлений, привлекательных для посещения региона в течение всего года.

Выводы. Результаты исследования показывают, что Мурманская область обладает высоким туристским потенциалом, связанным с её природными особенностями и географическим положением. В то же время развитие туризма сдерживается рядом факторов, к которым относятся удалённость региона, высокая стоимость туристических услуг, выраженная сезонность и недостаточный уровень развития инфраструктуры за пределами крупных городов.

Для более эффективного использования туристского потенциала региона необходимо развивать туристические продукты, ориентированные на круглогодичный спрос, улучшать транспортную доступность и создавать условия для устойчивого развития туризма. Реализация данных мер позволит увеличить туристский поток, снизить сезонные колебания и обеспечить более равномерное развитие туристической деятельности на территории Мурманской области.

Список литературы

1. Евграфов И.Е. Развитие внутреннего активного туризма в России / И.Е. Евграфов // В сборнике: Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров. материалы II Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line. Научно-организационное управление ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма». 2014. – С. 129-132.
2. Туризм в Мурманской области: итоги и перспективы развития : офиц. сайт Правительства Мурманской области. – Текст : электронный. – URL: <https://tourism.gov-murman.ru/news/540390/>
3. Туристский потенциал Мурманской области : офиц. сайт Правительства Мурманской области. – Текст : электронный. – URL: https://eng.gov-murman.ru/about_region/tourism/
4. Туризм в Мурманске и Мурманской области : офиц. интернет-портал. – Текст : электронный. – URL: <https://murmansk.ru/tourism>
5. Туристический поток в Мурманской области за 2018-2024 гг. : статистические данные / Министерство туризма Мурманской области. – Текст : электронный // Официальный сайт Правительства Мурманской области. – URL: <https://tourism.gov-murman.ru>

УДК 796.5

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Евграфов И.Е.

к.п.н., доцент

Тымчишена Е.В.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты педагогического эксперимента по внедрению специализированной программы, ориентированной на физическое и мотивационное развитие детей 8-9 лет в условиях внешкольной работы. Практическая реализация курса построена на интеграции элементов спортивного туризма в учебно-тренировочный процесс. В ходе исследования оценивались изменения показателей физической подготовленности и динамика мотивационной сферы участников. Полученные данные свидетельствуют о значительном улучшении координационных способностей, силовой выносливости и повышении интереса к регулярным занятиям физической активностью. Материалы статьи могут быть применены в практике дополнительного образования, в работе инструкторов детско-юношеского туризма и при подготовке студентов педагогических и физкультурных специальностей.

Ключевые слова: спортивный туризм, младший школьный возраст, внешкольные занятия, физическая подготовленность, мотивация, методика обучения, дополнительное образование.

Актуальность. Современная социально-образовательная ситуация характеризуется снижением уровня двигательной активности и интереса к организованным формам физического воспитания у детей младшего школьного возраста. Внешкольные учреждения обладают значительным потенциалом для компенсации данного дефицита через реализацию привлекательных и разнообразных программ. Спортивный туризм, сочетающий физическую подготовку, познавательную деятельность, развитие навыков взаимодействия в коллективе и пребывание в природной среде, представляет собой эффективное средство оздоровления и личностного развития. Разработка и внедрение методически обоснованных программ на его основе для данной возрастной группы является актуальной задачей в сфере физической рекреации и дополнительного образования.

Цель исследования: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы внешкольных занятий с элементами спортивного туризма для повышения показателей физической подготовленности и уровня мотивации у детей 8-10 лет.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент был организован в форме цикла систематических занятий продолжительностью

4 недель (сентябрь – октябрь 2025 г.). Занятия проводились 2 раза в неделю (вторник, четверг), что обеспечивало необходимую регулярность учебно-тренировочного процесса.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе центра дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Нижнекамск в рамках кружка «Спортивный туризм». В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 8-9 лет, разделённых на контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10) группы. Участники КГ занимались по стандартной программе кружка общей физической подготовки, участники ЭГ – по разработанной авторской программе «Туристёнок».

Обучение строилось с учётом возрастных и психофизиологических особенностей младших школьников и было направлено на последовательное решение ключевых задач (таблица 1).

Таблица 1 – Задачи, средства и организация обучения
в программе «Туристёнок»

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия
1. Формирование базовых туристских навыков.	Укладка рюкзака, установка палатки, ориентирование по компасу и простейшим признакам.	Игровые задания («Соберись в поход», «Найди азимут»), работа в малых группах.
2. Развитие координационных способностей и равновесия.	Преодоление условных препятствий (бревно, «маятник», «кочки»), упражнения на баланс.	Поэтапное усложнение трасс, страховка и самостраховка, метод подводящих упражнений.
3. Повышение уровня силовой выносливости.	Передвижение по пересечённой местности с рюкзаком (2-3 кг), общеразвивающие упражнения в игровой форме.	Дозированное увеличение нагрузки, чередование режимов работы, подвижные игры туристской направленности («Поиск клада»).
4. Создание условий для формирования групповой сплочённости и положительной мотивации.	Совместное решение тактических задач в походе, проведение однодневных походов-экскурсий.	Коллективное планирование похода, распределение обязанностей в группе, рефлексия результатов деятельности.

Тренировочный процесс был построен по принципу концентрического расширения и усложнения материала:

Неделя 1 – ознакомительный этап: освоение базовых туристских навыков, техника движения по тропе, общеразвивающая физическая подготовка.

Неделя 2 – основной технический этап: отработка элементов преодоления препятствий, ориентирование на местности, подготовка и проведение первого учебного похода (3-4 км).

Неделя 3-4 – закрепляюще-развивающий этап: комплексное применение полученных умений в условиях усложнённых заданий и увеличения протяжённости походов (до 5-6 км).

Каждое занятие включало:

1. **Вводную часть** (10-12 мин) – построение, сообщение задач занятия, разминка в форме тематической подвижной игры.

2. **Основную часть** (45-50 мин) – обучение и совершенствование технических элементов, развитие физических качеств согласно плану.

3. **Заключительную часть** (8-10 мин) – подведение итогов, упражнения на восстановление и расслабление.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение предложенной программы позволило достичь положительной динамики в развитии физических качеств и мотивационной сферы участников ЭГ. Результаты контрольного тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности в экспериментальной группе (ЭГ) до и после эксперимента ($X \pm m$)

Контрольное упражнение	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий (p)
Челночный бег 3x10 м, с	10.2 ± 0.3	9.5 ± 0.2	$p < 0.05$
Наклон вперёд из положения стоя, см	5.8 ± 0.9	8.4 ± 0.7	$p < 0.05$
Подъём туловища за 30 сек., раз	15.3 ± 1.1	20.1 ± 1.0	$p < 0.05$
Удержание равновесия (проба Ромберга), с	18.5 ± 2.4	28.7 ± 3.1	$p < 0.05$

Наибольший прирост был зафиксирован в показателях, наиболее значимых для туристской деятельности: статическое равновесие и силовая выносливость мышц кора, что свидетельствует о высокой прикладной эффективности используемых средств.

Параллельно было проведено анкетирование, направленное на оценку уровня мотивации к занятиям. В ЭГ отмечено достоверное повышение баллов по шкалам «Познавательный интерес» (желание узнавать новое о природе и технике туризма), «Социальная мотивация» (удовольствие от занятий в группе) и «Достиженческая мотивация» (стремление выполнить задание качественно). В КГ значимых изменений в мотивационном профиле не наблюдалось.

Список литературы

1. Набиуллин, Р.Р. Реализация программы дополнительного образования детей по спортивно-оздоровительному туризму в школе / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, В.Ю. Сморгачев, А.И. Акберова // Педагогический научный журнал. – 2023. – Т. 6. – № 6. – С. 51-56.
2. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме. Автор научной работы: Рыльский, Сергей Васильевич.
3. Сергеева С.А. Туризм как эффективное средство физического и нравственного воспитания школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. С.А. Сергеева. – Малаховка, 1996. – 24 с.

УДК 796.5

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ЭТАПОВ НА ШКОЛЬНОМ ПОЛИГОНЕ С ЕСТЕСТВЕННЫМИ ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Закиров Н.Н.¹, Набиуллин Р.Р.²

¹*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

²*МБОУ «Сикертанская ООШ им. Г. Камала»
Арского муниципального района РТ
Арск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты констатирующего этапа педагогического эксперимента, направленного на определение исходного уровня туристской подготовленности обучающихся при прохождении дистанции на учебно-тренировочном полигоне с естественными препятствиями. Анализировались показатели времени прохождения дистанции и выполнения технических этапов: навесной переправы, спуска (дюльфер), параллельных перил и подъёма. Установлен низкий и неоднородный уровень сформированности туристских навыков, что обосновывает необходимость внедрения поэтапной методики начальной туристской подготовки.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, туристская подготовка, естественные препятствия, учебный полигон, констатирующий эксперимент.

Актуальность. Спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством физического воспитания, направленным на развитие прикладных двигательных навыков, координационных способностей и формирование умений безопасного поведения в природной среде [2]. Особое значение имеет начальный этап туристской подготовки, на котором формируются базовые технические умения преодоления естественных препятствий и навыки работы со страховочным снаряжением [1]. Анализ практики показывает, что обучающиеся, приступающие к занятиям туристской направленности, зачастую не обладают достаточным уровнем физической и технической подготовленности, что обуславливает необходимость диагностики исходного уровня туристской подготовленности.

Цель исследования: определить исходный уровень туристской подготовленности обучающихся по результатам первого (констатирующего) среза.

Методы исследования. Использовались педагогическое тестирование, хронометрирование, методы математической статистики (расчёт среднего арифметического значения и стандартного отклонения), сравнительный анализ. Исследование проводилось на учебно-тренировочном полигоне с естественными препятствиями. Оценивалось прохождение дистанции, включающей этапы: навесная переправа, спуск (дюльфер), параллельные перила и подъём. Оценка

уровня технической подготовленности осуществлялась с учётом методических подходов, применяемых в системе начальной подготовки туристов [1].

Результаты исследования. Среднее время прохождения дистанции составило $199,0 \pm 44,98$ с, что свидетельствует о значительном разбросе индивидуальных показателей и неоднородности группы по уровню подготовленности. Наиболее сложным этапом оказался спуск (дюльфер), для которого зафиксировано максимальное среднее время выполнения ($37,25 \pm 17,42$ с) и наибольшая вариативность результатов. Это указывает на недостаточную сформированность навыков работы со страховочной системой и техники безопасного перемещения по вертикальным участкам. Этапы параллельных перил и подъёма также характеризуются увеличенным временем выполнения, что связано с недостаточным уровнем координационных способностей и силовой выносливости обучающихся (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели выполнения дистанции и технических этапов

Показатель	Min, с	Max, с	M $\pm\sigma$, с
Общее время прохождения дистанции	150	257	$199,0 \pm 44,98$
Навесная переправа	18	34	$23,5 \pm 7,14$
Спуск (дюльфер)	19	60	$37,25 \pm 17,42$
Параллельные перила	20	36	$26,25 \pm 7,41$
Подъём	22	40	$28,5 \pm 8,06$

Выводы:

1. Констатирующий эксперимент выявил низкий и неоднородный уровень туристской подготовленности обучающихся.
2. Среднее время прохождения дистанции ($199,0 \pm 44,98$ с) свидетельствует о недостаточной сформированности базовых технических навыков.
3. Наиболее трудным этапом является спуск (дюльфер), что подтверждается наибольшими значениями среднего времени и стандартного отклонения.
4. Полученные данные обосновывают необходимость внедрения поэтапной методики начальной туристской подготовки на полигоне с естественными препятствиями.
5. Результаты первого среза могут служить исходной базой для последующего формирующего и контрольного этапов эксперимента.

Список литературы

1. Дементьев, М.Ю. Использование детских площадок в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки туристов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2019. – С. 420-422.
2. Набиуллин, Р.Р. Основные вопросы в подготовке туристов по направлению «дистанция» в спортивном туризме // Проблемы и перспективы физического воспитания. – Казань, 2017. – С. 576-577.
3. Набиуллин, Р. Р. Особенности насосной функции сердца спортсменов-туристов при физической нагрузке. – Казань, 2008.

УДК 338.48

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Камышева А.О.

*Международный университет туризма
и предпринимательства Таджикистана
Душанбе, Таджикистан*

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к формированию компетенций специалистов оздоровительного туризма в условиях цифровизации экономики и сферы услуг. Обоснована необходимость обновления образовательных программ с учетом роста онлайн-продаж, внедрения CRM-систем, телемедицины и усиления требований к качеству сервиса. Выделены ключевые группы компетенций: профессионально-отраслевые, управленческие, цифровые, коммуникативные и правовые. Предложена модель компетентностного профиля специалиста и практические инструменты подготовки: модульные курсы, стажировки, кейс-метод и проектирование цифрового туристского продукта. Сделан вывод, что интеграция цифровых компетенций повышает конкурентоспособность оздоровительных туристических объектов и качество обслуживания туристов.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, компетенции, цифровизация, образовательные программы, кадровая подготовка, CRM.

Актуальность: Оздоровительный туризм, включая санаторно-курортный и wellness-сегменты, активно развивается, сочетая профилактику, восстановление здоровья и высокий сервис. В условиях роста интереса к здоровому образу жизни и старения населения этот сегмент становится всё более популярным.

Для Таджикистана, с его уникальными природными ресурсами, развитие оздоровительного туризма открывает возможности для диверсификации экономики и повышения региональной конкурентоспособности. Однако для устойчивого роста необходимо подготовить специалистов, способных интегрировать медицинские и туристические услуги с обеспечением их безопасности и эффективности.

С развитием цифровизации требования к специалистам растут. Трансформация «клиентского пути» оздоровительного туриста делает онлайн-каналы основными для выбора программ, записи и консультаций, что требует высокой скорости отклика, прозрачности и персонализации. Это требует обновления образовательных программ с акцентом на классические компетенции и цифровые навыки, включая управление данными, коммуникациями и рисками.

Компетентностная модель специалиста оздоровительного туризма включает профессиональные знания в области оздоровительных программ, медицинской терминологии, управленческие навыки по планированию услуг и контролю качества, цифровые компетенции в CRM-системах и онлайн-маркетинге, коммуникативные навыки для межкультурного взаимодействия и сервисной коммуникации, а также правовые навыки, связанные с защитой данных и соблюдением норм безопасности[3, с. 67.].

Для реализации модели необходимо обновить образовательные программы, интегрируя современные процессы отрасли. Эффективным подходом является модульное обучение, которое сочетает дисциплины туризма с курсами по цифровым технологиям и безопасности, а также стажировки и проектную работу, например, по разработке цифровых туристских продуктов.

Цифровизация делает компетенции специалистов более комплексными, переходя от операционного обслуживания к управлению клиентским опытом и данными. Для Таджикистана это требует системного подхода к подготовке кадров через обновление программ и сотрудничество вузов с санаторно-курортными организациями. [1, с. 174.].

В Таджикистане с ростом интереса к оздоровительному туризму (санаторно-курортному, wellness и реабилитационному) важной становится задача подготовки кадров, обеспечивающих высокое качество услуг и конкурентоспособность туристических мест. Оздоровительный туризм сочетает профилактику, восстановление здоровья, рекреацию и сервис. В условиях цифровизации требования к специалистам расширяются: помимо знаний в сфере оздоровительных программ и сервиса, необходимы цифровые навыки, включая онлайн-коммуникации, управление данными, маркетинг и контроль качества.

Цель статьи: рассмотреть подходы к формированию компетенций специалистов в условиях цифровизации и определить направления обновления образовательных программ в Таджикистане.

Задачи статьи:

1. Проанализировать текущее состояние подготовки кадров и выявить формируемые компетенции.
2. Определить потребности отрасли с учётом цифровой трансформации и ожиданий туристов.
3. Обобщить международный опыт подготовки специалистов и оценить возможности адаптации.
4. Выявить проблемы, препятствующие развитию комплексных образовательных программ.
5. Предложить направления совершенствования подготовки специалистов с акцентом на цифровые компетенции.

Статья направлена на формирование представления о компетенциях специалистов и механизмах обучения, соответствующих требованиям цифровой экономики и рынка услуг.

Методы исследования включают анализ литературы и международного опыта, сравнительный анализ практик подготовки специалистов в странах с развитыми рынками оздоровительного туризма, опросы и интервью с участниками рынка, моделирование компетенций специалиста и анализ статистических данных для оценки востребованности цифровых навыков в Таджикистане.

В Таджикистане отсутствуют специализированные программы по оздоровительному туризму, а существующие образовательные треки разделены между медициной и туризмом, что приводит к разрыву в подготовке специалистов. Цифровизация усиливает этот разрыв, требуя новых навыков,

интегрируемых в обе области. Оздоровительный туризм требует проектирования программ с акцентом на персонализацию, качество и безопасность, а цифровые инструменты (онлайн-консультации, CRM, маркетинг) становятся стандартом обслуживания. Формирование компетенций должно объединять оздоровительные услуги, туризм и цифровое управление.

Компетентностная модель специалиста оздоровительного туризма включает профессиональные знания в области оздоровительных программ, санаторно-курортного обслуживания, управленческие навыки, цифровые компетенции в CRM и онлайн-сервисах, коммуникативные способности для межкультурного взаимодействия, а также правовые и этические навыки, включая защиту персональных данных и соблюдение стандартов безопасности.

Для формирования этих компетенций образовательные программы должны быть практико-ориентированными и модульными. Эффективным подходом является создание трека "Оздоровительный туризм и цифровой сервис", который сочетает дисциплины по туризму, организации оздоровительных услуг и цифровым технологиям. В учебный план нужно включить курсы по сервис-дизайну, проектированию пакетов, управлению качеством, цифровому маркетингу, CRM и стандартам безопасности. Обязательны стажировки на базе санаториев и проектная работа по разработке цифрового продукта.

Цифровизация изменяет требования к специалистам, которые должны не только организовывать услуги, но и управлять клиентским опытом в цифровой среде. Для Таджикистана это требует обновления образовательных программ, междисциплинарного подхода, сотрудничества вузов с отраслью и интеграции цифровых инструментов в подготовку.

Результаты исследования показали, что образовательные программы для специалистов в сфере оздоровительного туризма в Таджикистане должны включать основы оздоровления, гостиничный сервис, интеркультурную коммуникацию, юридические и этические аспекты, а также маркетинг и продвижение услуг на международной арене.

Основной проблемой подготовки специалистов для оздоровительного туризма в Таджикистане является отсутствие координации между оздоровительными центрами и туристическими учебными заведениями. Это приводит к нехватке специалистов, способных эффективно работать в междисциплинарной сфере. Также существует дефицит высококвалифицированных преподавателей и отсутствие государственной программы по подготовке кадров для оздоровительного туризма, что затрудняет развитие образовательных стандартов.

Выводы исследования. Цифровизация оздоровительного туризма требует от специалистов не только профессиональных знаний, но и цифровых компетенций, а модульное обучение, междисциплинарный подход и адаптация международного опыта улучшат качество образования и конкурентоспособность Таджикистана на международной арене.

Для развития образовательных программ следует разработать курсы по оздоровительному туризму, гостиничному сервису и межкультурной

коммуникации, усилить сотрудничество между учреждениями, привлечь экспертов для создания учебных материалов, внедрить международные стандарты и развивать партнёрства с зарубежными вузами для практики студентов. Оздоровительный туризм в Таджикистане имеет потенциал, но для его реализации необходимо подготовить кадры, учитывающие требования цифровизации и рынка, а также создать образовательные программы, интегрирующие отраслевые и цифровые компетенции [2.с.161.].

Заключение: интеграция цифровых компетенций в подготовку специалистов улучшит качество сервиса, безопасность и конкурентоспособность Таджикистана как оздоровительной дестинации, что окажет долгосрочное влияние на экономику и региональное развитие.

Список литературы

1. Салтыков В.К. Санаторно-курортный маркетинг как особый вид маркетинга услуг // Инновации и инвестиции. – 2010. – № 3. – С. 174-176.
2. Камышева, А.О. Инновационные подходы в организационно-экономическом механизме профессионального туристского образования для развития туризма в Таджикистане / А.О. Камышева // Инновационные технологии управления и стратегии территориального развития туризма и сферы гостеприимства : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Москва, 20 сентября 2024 года. – Москва: РНИ РГУТИС, 2024. – С. 161-167. – EDN QPYPDQ.
3. Щербакова А.А., Орлова В.С. Индустрия лечебно-оздоровительного туризма и направления её модернизации // Проблемы развития территории. 2014. №2 (70). С. 37-48.

УДК 796.5

РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА: БАРЬЕРЫ И ВОЗМОЖНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ)

Кокорева Е.Г.¹

д.б.н., доцент

Кожухова Е.Д.²

к.п.н., доцент

¹*Уральский государственный университет*

физической культуры

Челябинск, Россия

²*Смоленский государственный университет спорта*

Смоленск, Россия

Аннотация. В работе проведено исследование проблем и перспектив развития экстремального туризма в Челябинской области. На основе применения статистического, картографического и сравнительно-географического методов дана комплексная оценка природно-рекреационного потенциала территории, выявлена его пространственная неравномерность и концентрация в западной горно-лесной части. Установлены ключевые сдерживающие факторы: фрагментарность инфраструктуры, сезонность, дефицит квалифицированных кадров и административные барьеры. В результате сформулированы стратегические перспективы.

Ключевые слова: экстремальный туризм, туристический рынок, картографический и сравнительно-географический методы.

Актуальность. Актуальность выбранной темы заключается в том, что в России с каждым годом усиливается спрос как на внутренний, так и на выездной экстремальный туризм. Туристы предпочитают проводить свой отдых в активной форме, что не зависит от уровня подготовки, времени года, а возрастные рамки перестают быть помехой. Сплавы по рекам, прыжки с парашютом, восхождения и погружение под воду – именно так теперь выглядит отдых для растущего числа людей. Туризм выступает как сложное социальное явление, имеющее множество граней, поскольку ни одна из существующих наук не может полностью охватить его как объект исследования, а ни один институт не в состоянии решить весь комплекс его проблем. Экстремальный туризм в Челябинской области обладает значительным, но еще не полностью реализованным потенциалом для активного развития. Этому способствуют уникальные природные условия, которые позволяют создавать разнообразные экстремальные маршруты и внедрять новые технологии, что в перспективе ведет к росту спроса и предложения на региональном туристическом рынке.

Цель исследования: изучение проблемы и перспективы развития экстремального туризма в Челябинской области.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач в работе будут использованы следующие методы исследования:

– Теоретические методы.

– Эмпирические методы: статистический анализ данных Росстата, региональных органов власти (таких как Министерство экономического развития Челябинской области); картографический метод для визуализации и анализа географического размещения ключевых объектов и маршрутов экстремального туризма в регионе (горные массивы, реки, спелеологические объекты и т. д.); сравнительно-географический метод для оценки рекреационного потенциала различных районов Челябинской области (например, потенциал горнолыжного спорта в районах Таганая и Зюраткуля против водного туризма на реках Ай и Юрюзань).

Результаты исследования. Проведенное исследование, направленное на изучение проблем и перспектив развития экстремального туризма в Челябинской области, позволило получить комплексную оценку текущего состояния и потенциала данной сферы. Для достижения цели были последовательно решены поставленные задачи с применением комплекса эмпирических методов: статистического анализа данных Росстата и региональных органов власти, картографического и сравнительно-географического методов.

С помощью картографического и сравнительно-географического методов была проведена инвентаризация и оценка ключевых ресурсов для экстремального туризма в регионе. Челябинская область обладает исключительно благоприятным и разнообразным природным потенциалом, который, однако, распределен и освоен неравномерно. Наибольшая концентрация потенциала для горного туризма, альпинизма, скалолазания, треккинга и спелеологии выявлена в западной горно-лесной части области. Национальные парки «Таганай» и «Зюраткуль», а также район озера Тургояк являются признанными «точками роста». Здесь сосредоточены маршруты различной категории сложности, уникальные скальные массивы (Откликной Гребень, Ицыл) и протяженные пешеходные тропы. Спелеологический потенциал (Сикияз-Тамакский пещерный комплекс, Кургазакская пещера) также локализован в предгорьях западного склона Урала.

Сравнительно-географический анализ показал яркую специфику восточных и западных районов. Реки западного склона (Ай, Юрюзань, Большая Сатка) обладают высоким потенциалом для развития сплавов (рафтинга, каякинга) всех категорий сложности, особенно в период весеннего половодья. Эти реки отличаются большим падением, наличием порогов и живописными берегами. Водоемы восточной равнинной части (многочисленные озера) более пригодны для кайтсерфинга и виндсерфинга благодаря открытым пространствам и устойчивым ветрам.

Районы Таганая и Зюраткуля определены как ключевые для развития горнолыжного спорта, фрирайда и сноубординга. Существующие курорты («Солнечная долина», «Аджигарда», «Егоза») формируют базовую инфраструктуру, однако картографирование выявило наличие многочисленных неподготовленных склонов, перспективных для бэккантри-туризма, что требует особого внимания к вопросам безопасности.

Статистический анализ данных Министерства экономического развития Челябинской области и Росстата, дополненный данными мониторинга коммерческих предложений, позволил выявить диспропорции и системные проблемы. Рынок экстремального туризма характеризуется ярко выраженной сезонностью (пики – лето и зимние месяцы) и географической концентрацией. До 70% организованных коммерческих мероприятий и маршрутов приходится на окрестности известных природных парков и горнолыжных курортов, в то время как значительные территории (например, южные районы области) остаются в тени, несмотря на имеющийся потенциал (степной трекинг, квадроциклы).

Сравнение с более развитыми туристическими регионами (например, Алтай или Кавказ) выявило критический разрыв. Проблемы включают: неразвитую сеть транспортной доступности «последней мили» к многим стартовым точкам маршрутов; острый дефицит современных средств размещения эконом- и среднего класса в непосредственной близости от локаций (кемпинги, гостевые дома, хостелы); недостаточное количество оборудованных специализированных площадок (например, для вейкбординга, тренировочные скалодромы в природной среде). Статистика происшествий, хотя и неполная, указывает на рост числа инцидентов на неподготовленных маршрутах. Анализ рынка услуг показывает, что предложение квалифицированных инструкторов с официальной сертификацией по узким видам (альпинизм, спелеология, промышленный альпинизм) отстает от растущего спроса. Существует сегмент «диких» туров, организуемых без надлежащих лицензий и страховки, что создает репутационные риски для всего направления.

Доступ ко многим перспективным территориям, особенно в границах особо охраняемых природных территорий, осложнен необходимостью получения разрешений, длительными согласованиями маршрутов и не всегда четкими регламентами для коммерческой деятельности. Это сдерживает инвестиции и инновации в создании новых турпродуктов.

Перспективным направлением является целенаправленное развитие не только горнолыжных, но и «летних» экстремальных кластеров. На основе картографического анализа можно выделить:

- Водно-сплавной кластер в долинах рек Ай и Юрюзань с развитием логистики, проката снаряжения и сети прибрежных кемпингов.
- Горно-приключенческий кластер «Большой Таганай» с акцентом на многодневные трекинговые и альпинистские программы, виа феррата и каньонинг.
- Спелео-исторический кластер в районе Саткинского муниципалитета, объединяющий экстремальный спелеотуризм с культурно-познавательными элементами.

Для сглаживания сезонности необходимо продвигать виды, не привязанные к традиционным сезонам: скалолазание на естественном рельефе, спелеотуризм, внедорожные экспедиции на квадроциклах и снегоходах. Ключевую роль будет играть создание и продвижение крупных спортивно-

туристических событий международного и всероссийского уровня (фестиваль экстремальных видов спорта, соревнования по трейлраннингу или маунтинбайку на Зюраткуле, этапы Кубка России по рафтингу на реке Ай), что подтверждается успешным опытом других регионов.

Стратегической перспективой является развитие государственно-частного партнерства для создания базовой инфраструктуры: обустройство маркированных троп с системой навигации и связи в удаленных районах, строительство модульных глэмпингов, создание сети спасательных постов. Параллельно необходима системная работа по профессиональной подготовке и сертификации гидов-инструкторов.

Результаты исследования подчеркивают необходимость создания централизованного цифрового ресурса (платформы) с интерактивными картами маршрутов, онлайн-бронированием услуг, актуальной информацией о погодных условиях и правилах посещения особо охраняемых природных территорий. Это повысит доступность информации и безопасность туристов.

Выводы. Челябинская область обладает выдающимся, но недостаточно структурированным и реализованным потенциалом для развития конкурентоспособного рынка экстремального туризма. Основными сдерживающими факторами являются инфраструктурная фрагментарность, кадровый дефицит и административные барьеры. Ключевыми перспективами являются переход от точечного развития к кластерной модели, активная работа над созданием всесезонного предложения, стратегические инвестиции в инфраструктуру безопасности и комплексная цифровая трансформация продвижения региона как столицы уральского экстрима. Реализация данного потенциала способна стать значимым драйвером социально-экономического развития территории.

Список литературы

1. Боголюбова, С.А. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / С.А. Боголюбова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2026. – 202 с. – Режим доступа: URL: <https://urait.ru/bcode/588410>
2. Кожухова, Е.Д. Поведенческие риски как одна из глобальных проблем, возникающих при организации отдыха / Е.Д. Кожухова // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 3 (96). – С. 60-64.
3. Трофимов, Е.Н. Особенности многонациональной России и туризм : учебно-методическое пособие; курс лекций / Е.Н. Трофимов // Российская международная академия туризма. – 3-е изд., перераб. – М. : Университетская книга, 2023. – 226 с.

УДК 796.012

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЯЗКИ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

Корнеев И.П.¹, Набиуллин Р.Р.²

*¹Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

*²МБОУ «Арская СОШ №6»
Арского муниципального района РТ
Арск, Россия*

Аннотация. В данной работе представляются результаты обучения вязки туристских узлов для юных туристов. С учетом современной методики обучения туристских узлов нами была сделана попытка всестороннего анализа деятельности обучающихся на занятиях по спортивному туризму.

Ключевые слова: туристские узлы, методика, совершенствование, особенности вязки.

Актуальность. Изучение туристских узлов является важным элементом подготовки туриста. Неотъемлемым является знание классификации узлов, возможность их применения и быстрая и качественная вязка. Правильная техника вязания узлов является залогом безопасного прохождения маршрутов и предотвращения несчастных случаев. Чем точнее будет завязан узел, тем меньше вероятность его развязывания или соскальзывания под нагрузкой, особенно в экстремальных условиях.

Цель исследования: разработка и внедрение в систему дополнительного образования программы по обучению вязки туристских узлов.

Задачи исследования:

1. Изучить методики обучения вязки туристских узлов.
2. Составить программу обучения начального этапа вязки туристских узлов.
3. Проверить эффективность составленной программы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, сравнение.

Организация исследования. В качестве испытуемых были взяты две группы на начальном этапе обучения, состоящие из детей среднего школьного возраста. Экспериментальная группа номер 1 обучалась по программе, представленной в этой работе, а группа контрольная номер 2 обучалась по сторонней программе.

Результаты исследования. Эффективность представленной методики отслеживалась путем прохождения испытуемыми теста Анфимова, теппинг-теста и контрольного завязывания узлов.

Тест, направленный на исследование степени концентрации и устойчивости внимания с помощью специальных бланков с буквами, расположенных в случайном порядке. Участники за ограниченное время должны найти и подчеркнуть определенные буквы и сочетания букв.

По результатам теста Анфимова было получено 4 показателя: количество просмотренных букв, коэффициент продуктивности, коэффициент точности, коэффициент работоспособности (рисунок 1, 2).

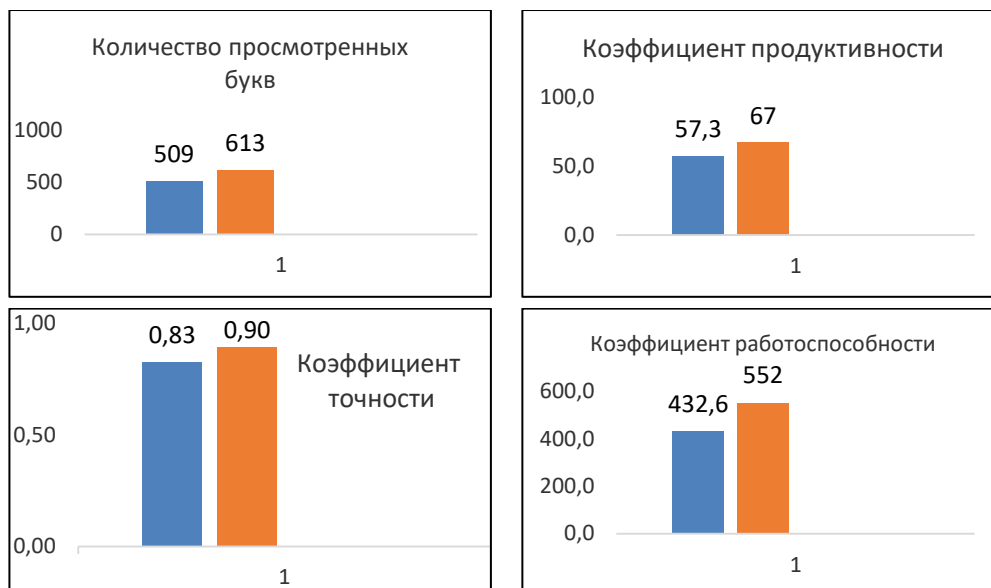


Рисунок 1 – Результаты среди мальчиков

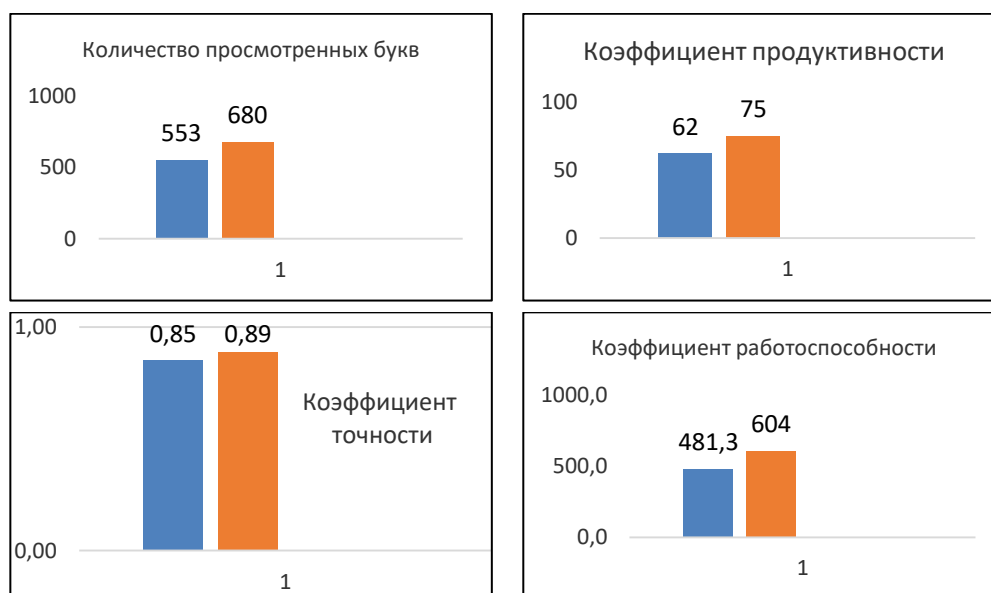


Рисунок 2 – Результаты среди девочек

Каждый испытуемый в течении 1 минуты проставлял максимальное количество точек на листе бумаги, поделенном на 6 секторов. Каждые 10 секунд звучала команда «Смена» и участник переходил на следующий сектор.

На диаграмме показана градация количества точек у мальчиков и у девочек по среднему значению (рисунок 3).

Для проведения контрольного среза было выбрано 3 узла: восьмерка, прямой и стремя. Контрольное время отмерялось от момента взятия веревки в руки до помещения завязанного узла в определенную зону. Каждому испытуемому давалась 1 контрольная попытка завязывания, результаты которой фиксировались в итоговой таблице.

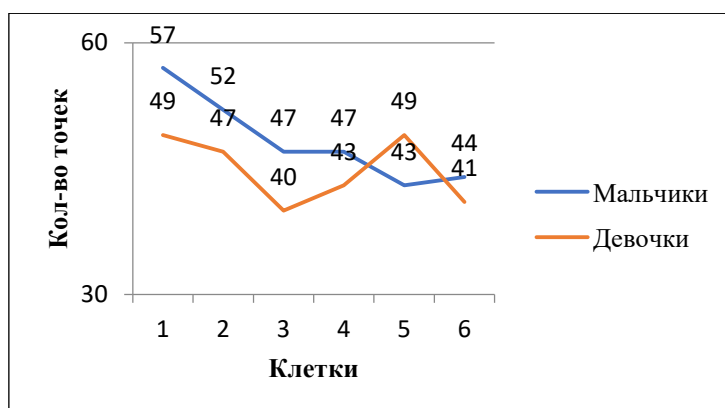


Рисунок 3 – Результаты Теппинг-теста

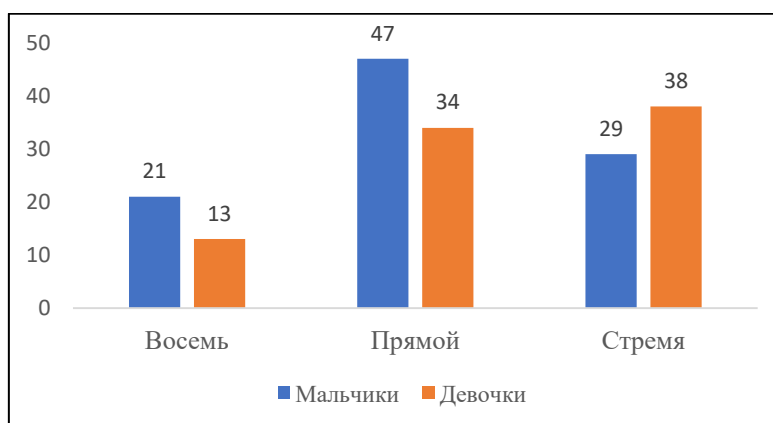


Рисунок 4 – Результат контрольного завязывания узлов (сек)

Выводы:

1. По результатам проведения двух контрольных тестов Анфимова наблюдается увеличение коэффициента работоспособности на 119 единиц
2. По результатам теппинг-теста была выявлена зависимость показателей от полового признака
3. По итогам контрольных завязываний, мальчики показали лучшее время в двух из трех представленных узлов.

Список литературы

1. Набиуллин Равиль Расипович, Общетуристская подготовка студентов-бакалавров профиля “Спортивно-оздоровительный туризм” — <https://cyberleninka.ru/article/n/obscheturistskaya-podgotovka-studentov-bakalavrov-profilya-sportivnoozdorovitelnyy-turizm/viewer>
2. Сморгачев Валерий Юрьевич, Психологические аспекты подготовки спортсменов в спортивном туризме — <https://sciencesport.ru/journals/no2-tom-11-2016-god/articles/psikhofizicheskie-aspekty-podgotovki-sportsmenov-v-sportivnom>
3. Евграфов Иван Евгеньевич, Средства спортивно-оздоровительного туризма в адаптивном физическом воспитании детей с нарушением интеллекта — <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-sportivno-ozdorovitelnogo-turizma-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-detey-s-narusheniem-intellekta>

УДК 796

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И МИРЕ

Коршунова П.М., Шкатов О.А.

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского
Липецк, Россия*

Аннотация. Данное исследование представляет собой структурированный анализ текущего состояния индустрии спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) как на глобальном уровне, так и в контексте Российской Федерации. Актуальность работы обусловлена экспоненциальным возрастанием общественного запроса на активные формы рекреации, мотивированные стремлением к ЗОЖ и профилактике заболеваний, что было усилено влиянием пандемических ограничений. Методологически применен комплексный подход, включающий системный анализ мировых тенденций (цифровизация), сравнительный анализ инфраструктурной обеспеченности России с лидерами рынка и оценку отечественного потенциала. Результаты выявили, что Россия располагает значительными природными активами, но сталкивается с серьезными инфраструктурными и сервисными барьерами. Определены стратегические векторы развития: модернизация санаторно-курортного наследия, развитие логистики и формирование конкурентоспособного бренда, ориентированного на международные стандарты качества.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм (СОТ), ЗОЖ, инфраструктура туризма, внутренний туризм, глобальные тренды гостеприимства, региональное развитие.

Актуальность. Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) сегодня выступает не просто как сегмент индустрии гостеприимства, а как ключевой драйвер устойчивого развития как на глобальном, так и на национальном уровнях. В условиях растущей осведомленности населения о необходимости ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики заболеваний, спрос на активный отдых, сочетающий рекреацию с физической активностью, демонстрирует экспоненциальный рост. Пандемия COVID-19 дополнительно катализировала этот тренд, сместив акценты потребителей в сторону индивидуальных, безопасных и оздоровительных видов отдыха, часто связанных с природой и экологией. Для России, обладающей колоссальным разнообразием ландшафтов, климатических зон и богатым историко-культурным наследием, СОТ представляет собой стратегический ресурс для диверсификации туристического предложения, привлечения внутреннего и въездного потоков, а также для развития региональной инфраструктуры. Понимание текущего состояния, анализ мировых тенденций и выявление нереализованного потенциала критически важны для разработки эффективных государственных и частных стратегий [1].

Цель исследования: является комплексный анализ современного состояния рынка спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации и мире, а также определение ключевых направлений и перспективного потенциала его развития с учетом выявленных глобальных трендов и специфических российских конкурентных преимуществ.

Методы исследования. В рамках данной статьи использовался комплекс общенаучных и специальных методов:

1. Системный анализ и синтез: применялись для структурирования информации о мировых практиках и российских реалиях, выделения общих закономерностей и специфических особенностей сегмента.

2. Сравнительный анализ: проведен сравнительный анализ динамики развития СОТ в России и странах-лидерах (например, Швейцария, Австрия, Новая Зеландия) по таким параметрам, как инфраструктурная обеспеченность, государственная поддержка и маркетинговое позиционирование.

3. Контент-анализ: использован для обработки данных из отраслевых отчетов (Ростуризм, WTTC, Euromonitor), аналитических статей и статистических сборников.

4. SWOT-анализ (для России): применен для оценки сильных и слабых сторон, возможностей и угроз в контексте развития российского СОТ [2].

Результаты исследования. Мировой рынок спортивно-оздоровительного туризма демонстрирует устойчивую положительную динамику, опережающую рост традиционного массового туризма. Ключевые мировые тенденции включают:

1. Фокус на «Wellness» и «Bleisure»: растет спрос на программы, интегрирующие оздоровительные практики (йога, детокс, ментальное здоровье) с короткими рабочими командировками (Business + Leisure).

2. Цифровизация и персонализация: широкое внедрение носимых устройств, мобильных приложений для трекинга активности и онлайн-бронирования специализированных туров.

3. Экологическая ответственность: предпочтение отдается турам с минимальным углеродным следом, в нетронутых природных зонах.

Наблюдается существенный внутренний рост, особенно после 2020 года. Россия обладает значительными, но неравномерно развитыми ресурсами.

1. Сильные стороны: колоссальный потенциал активного туризма (горнолыжные курорты Кавказа и Урала, водный туризм на Байкале и Алтае, круизный туризм). Развитие внутреннего туризма, поддерживаемое государственными программами субсидирования.

2. Слабые стороны и барьеры: низкая транспортная доступность многих рекреационных зон; дефицит стандартизированных, сертифицированных средств размещения, ориентированных именно на спортивную специфику (например, наличие спортивных залов олимпийского стандарта, специализированного питания). Недостаточная представленность российского продукта на международном рынке из-за слабого брендинга.

3. Потенциал: наибольший нереализованный потенциал наблюдается в лечебно-оздоровительном туризме (санаторно-курортное наследие), который требует глубокой модернизации и переориентации на современные методики ЗОЖ. Также высок спрос на этно-спортивные туры, интегрирующие национальные виды спорта и активности.

Выводы. Сравнительный вывод: мировой рынок ушел вперед в плане сервиса и интеграции технологий. Россия имеет сырьевую базу (природу,

климат) и растущий внутренний спрос, но остро нуждается в инвестициях в инфраструктуру гостеприимства высокого качества и профессионализацию кадров, способных предлагать международно-конкурентный продукт [3].

Спортивно-оздоровительный туризм является одним из наиболее перспективных направлений для России в ближайшее десятилетие. Мировые тенденции однозначно указывают на смещение потребительского фокуса в сторону активного и осознанного отдыха.

Для полной реализации потенциала российского СОТ необходимо предпринять следующие шаги:

1. Инфраструктурная модернизация: государственно-частное партнерство должно быть направлено на улучшение транспортной логистики и создание многофункциональных спортивно-рекреационных кластеров, соответствующих международным стандартам.

2. Стандартизация и сертификация: Разработка и внедрение национальной системы сертификации объектов и услуг СОТ для повышения доверия потребителей и облегчения международного продвижения.

3. Брендинг и маркетинг: Создание сильного национального бренда, базирующегося на уникальных природных активах (например, «Активный отдых на Байкале», «Горный ретрит на Кавказе»).

4. Кадровое обеспечение: Инвестиции в образование специалистов, способных работать с высокомаржинальным продуктом (фитнес-тренеры, гиды-инструкторы, специалисты по спортивной медицине).

Таким образом, при условии целенаправленных системных усилий по преодолению инфраструктурных и сервисных барьеров, спортивно-оздоровительный туризм способен стать ключевым элементом устойчивого роста российской экономики впечатлений и значительно увеличить долю России на мировом рынке активного отдыха.

Список литературы

1. Балабанов, В.И. Спортивный туризм как фактор устойчивого развития регионов. // Сервис в России и за рубежом. – 2019. – Т. 13. – № 4. – С. 109–120.
2. Здоровьева, Е.С., & Петров, А.В. Трансформация спроса на оздоровительные услуги в постпандемическом мире: фокус на внутренний туризм. // Вестник Московского университета. Серия 6. Экономика. – 2022. – № 1. – С. 78–95.
3. Иванов, М.В. Инфраструктурные вызовы развития горнолыжного туризма в России: сравнительный анализ с европейскими практиками. // Туризм и гостеприимство: проблемы и перспективы. – 2020. – № 3. – С. 45–58.

УДК 796.56

ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: АДАПТАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ТРОП И ТЕХНОЛОГИЙ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Котельникова В.В., Пакина Л.Э.

Турыгина О.В.

к.б.н., доцент

*Красноярский государственный педагогический
университет имени В.П. Астафьева*

Красноярск, Россия

Аннотация. Познавательный туризм должен быть доступен каждому! Статья раскрывает практические решения по адаптации экологических троп и созданию специальных технологий сопровождения, открывающих мир природы для людей с различными возможностями. Практические кейсы и предложенные методики позволяют преодолеть физические барьеры и обогатить рекреационный опыт.

Ключевые слова: инклюзивный туризм, адаптация экологических троп, доступная среда, спортивно-оздоровительный туризм, технологии сопровождения.

Актуальность. В современном обществе всё большее значение приобретает принцип инклюзии, обеспечивающий равные возможности для всех граждан. Однако сфера активного отдыха и познавательного туризма часто остаётся малодоступной для людей с ограниченными возможностями здоровья, создавая несправедливый барьер для их полноценной социальной интеграции и реабилитации через природу. Разработка и внедрение конкретных методик адаптации маршрутов и технологий сопровождения – это не просто техническая задача, а насущная потребность, отвечающая государственной стратегии по созданию безбарьерной среды и развитию социально ответственного туризма в России.

Цель исследования: разработать и предложить практическую модель адаптации экологических троп и специальных технологий сопровождения для интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в спортивно-познавательный туризм.

Методы исследования. Модель разработана на основе анализа лучших практик (case-study), принципов универсального дизайна и нормативных требований к доступной среде (СП 59.13330, ГОСТ Р 58776-2019). Применялись методы системного анализа и проектирования [2].

Этап 1. Комплексная диагностика и проектирование: предполагает аудит существующей тропы с привлечением экспертов и представителей ЛОВЗ для выявления барьеров. На основе аудита определяется целевая группа и подбираются адаптационные решения (таблица 1).

Таблица 1 – Примеры адаптаций для различных нозологий

Группа ЛОВЗ	Ключевые барьеры на стандартной тропе	Адаптационные решения
Нарушение ОДА (колясочники)	Крутой уклон, ступени, узкие проходы, мягкий грунт.	Пологий уклон ($\leq 5\%$), настил, расширение тропы (≥ 1.5 м), обустройство разворотных площадок, поручни.
Нарушение зрения	Отсутствие ориентиров, опасные участки, недоступная информация.	Тактильная направляющая, аудиогиды с тифлокомментариями, тактильные модели объектов, контрастная маркировка.
Нарушение слуха	Отсутствие визуального дублирования устной информации (экскурсия).	Информационные стенды, видеогиды на РЖЯ, QR-коды с текстовым описанием, индукционные петли на точках сбора.
Ментальные нарушения	Сенсорные перегрузки, сложная навигация.	Простые пиктограммы, зоны сенсорной разгрузки, четкие и предсказуемые маршруты, подготовленный персонал.

Этап 2. Материально-техническая адаптация инфраструктуры: Включает модификацию полотна тропы и обустройство точек интереса.

Полотно тропы: Устройство твердого покрытия (деревянный настил, стабильный гравий), уклон не более 1:20 (5%), установка перил и ограждений на опасных участках.

Точки интереса и инфраструктура: Создание адаптированных смотровых площадок с местом для разворота коляски, установка тактильных стендов и макетов, обустройство доступных санитарных зон и зон отдыха.

Этап 3. Внедрение технологий информационно-коммуникационного сопровождения. Технологии дополняют физическую адаптацию, обеспечивая доступ к познавательному контенту.

До маршрута: Публикация подробного accessibility-guide на сайте с фото и видео, 3D-тур, онлайн-консультация [3].

На маршруте: Мобильное приложение/аудиогид: GPS-навигация, аудиоописание для незрячих, текст для глухих. QR-коды на стендах, ведущие на страницы с расширенной информацией в разных форматах (текст, видео РЖЯ, аудио). Мультисенсорные станции: "Ящики ощущений" с образцами природных материалов (шишки, кора), ароматные грядки с травами.

Этап 4. Кадровое и организационное обеспечение. Подготовка персонала: Обязательный инструктаж гидов и смотрителей по основам взаимодействия с ЛОВЗ, навыкам сопровождения и оказания ситуационной помощи.

Тьюторская поддержка: Организация системы сопровождения силами обученных волонтеров для тех, кто в этом нуждается.

Партнерство: Заключение соглашений с реабилитационными центрами и обществами инвалидов для привлечения целевой аудитории и получения обратной связи [1].

Результаты исследования. Разработка практической четырёхэтапной модели позволила перевести абстрактную задачу адаптации в конкретный план действий. Ключевым итогом стала детализация решений под различные

нозологрии (см. Таблицу 1), что напрямую связывает тип ограничения с необходимыми мерами – от тактильной плитки до мобильного приложения. Это показало, что успешная адаптация требует не только физического переустройства тропы, но и обязательного внедрения цифровых технологий сопровождения (аудиогиды, QR-коды, видеоконтент на РЖЯ) и специальной подготовки персонала. Модель доказала свою практическую ценность, выступая универсальным алгоритмом для планирования.

Выводы. Предложенная модель подтверждает, что создание доступной среды – это системная работа, а не набор разрозненных мер. Её реализация ведёт к формированию тропы универсального дизайна, которая служит не только людям с инвалидностью, но и другим маломобильным группам, повышая общее качество рекреационной услуги. В конечном счёте, такая адаптация превращает экологическую тропу из потенциального барьера в действенный инструмент социальной интеграции и реабилитации, что полностью соответствует современным целям развития инклюзивного туризма.

Список литературы

1. Об утверждении СП 59.13330.2020 "СНиП 35-01-2001 Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения" : приказ Минстроя России от 30.12.2020 № 904/пр : зарегистрирован в Минюсте России 22.03.2021 № 62891 // Официальный интернет-портал правовой информации (pravo.gov.ru). – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103230022> (дата обращения: 09.02.2026).
2. ГОСТ 32613-2014. Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. Общие требования [Текст]. – Введ. 2016-01-01. – Москва : Стандартинформ, 2015. – 18 с.
3. 15 проектов, которые делают туризм доступным для всех. URL: <https://trends.rbc.ru/trends/social/cmrn/615167b89a79470e708872be> (дата обращения: 11.02.2026).

УДК 796.5:612.014.46

ВЛИЯНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ АККЛИМАТИЗАЦИИ К УСЛОВИЯМ СРЕДЕГОРЬЯ НА КАРДИО-РЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Кузнецов К.Н.

Евграфов И.Е.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье представлен контент-анализ отечественных и зарубежных научных исследований, посвящённых влиянию кратковременной акклиматизации к условиям среднегорья на кардио-респираторную систему человека. Рассмотрены изменения показателей насыщения крови кислородом (SpO_2) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) в первые дни пребывания на высоте. Полученные результаты имеют практическое значение для организации спортивно-оздоровительных и туристских мероприятий.

Ключевые слова: кратковременная акклиматизация, среднегорье, гипобарическая гипоксия, кардио-респираторная система, сатурация кислорода, частота сердечных сокращений, спортивно-оздоровительный туризм.

Введение. Развитие физической культуры, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма сопровождается активным использованием природных условий среднегорья для тренировочной и восстановительной деятельности. Кратковременное пребывание в горной местности оказывает специфическое воздействие на организм человека, связанное, прежде всего со снижением парциального давления кислорода и формированием гипоксических условий.

Кардио-респираторная система является одной из наиболее чувствительных функциональных систем организма к изменению высотных условий. Большинство исследований в данной области посвящено длительной акклиматизации или условиям высокогорья, в то время как физиологические реакции при кратковременном пребывании в среднегорье изучены в меньшей степени [3]. Это определяет необходимость анализа и обобщения имеющихся научных данных, что имеет важное значение для практики физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма.

Актуальность. Актуальность данной работы обусловлена ростом числа краткосрочных туристских и спортивных мероприятий, проводимых в условиях среднегорья без предварительной акклиматизации.

Даже кратковременное пребывание человека на высотах 1500-3000 м сопровождается воздействием гипобарической гипоксии, что приводит к перестройке механизмов кислородного обеспечения организма и отражается на функционировании кардио-респираторной системы [1, 2, 4].

Недостаточный учёт адаптационных возможностей кардио-респираторной системы может привести к снижению работоспособности и ухудшению функционального состояния, что подчёркивает необходимость анализа имеющихся научных данных [3].

Для специалистов в области управления физической культурой, реабилитацией и рекреацией особую значимость приобретает научно обоснованное понимание механизмов адаптации при кратковременной гипоксии. В этой связи систематизация количественных данных, представленных в научных исследованиях, позволяет выявить типичные закономерности адаптационных реакций и использовать их в практической деятельности.

Цель исследования: выявить особенности влияния кратковременной акклиматизации к условиям среднегорья на кардио-респираторную систему человека на основе контент-анализа научных публикаций.

В работе использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; контент-анализ отечественных и зарубежных публикаций, содержащих количественные данные о показателях насыщения крови кислородом (SpO_2) и частоты сердечных сокращений (ЧСС); сравнительный анализ результатов исследований.

В результате проведённого контент-анализа установлено, что кратковременное пребывание человека в условиях среднегорья сопровождается характерными изменениями показателей кардио-респираторной системы.

Таблица 1 – Аналитическая таблица изменений SpO_2 и ЧСС при кратковременной акклиматизации

Источник	Высота / условия	SpO_2	ЧСС / реакция	Комментарий
Páez et al., 2026	3015 м, 12-60 ч	↓ SpO_2 при кратковременном воздействии; частичное восстановление к 60 ч	Адаптационные изменения сердечно-дыхательных показателей в первые дни	Зарубежное исследование; пульсоксиметрия (PMC12766273)
Киселев А.Р., 2022	~2000 м	$SpO_2 \approx 96\%$ в покое; до ~89% при нагрузке	ЧСС ↑ при физической нагрузке	Российское исследование; спортсмены (Cyberleninka)
Гребенюк А.В. и др., 2022	Казбек, 3600 м	↓ SpO_2 у новичков	Учащение пульса у новичков	Российские данные; опытные альпинисты лучше сохраняли показатели (intsport.ru)
Голубев В.Н., 2025	Нормобарическая гипоксия ~10 % O_2	снижение SpO_2 до 78-95 %	Регистрация ЧСС и дыхательных показателей	Индивидуальная вариабельность ответов (journals.eco-vector.com)
Корягина Ю.В. и др., 2021	Среднегорье ~1240 м	Незначительное снижение SpO_2	Изменения ВСР и гемодинамики	Российские спортсмены, адаптация легкоатлетов (svbskfmba.ru)

Анализ данных показал, что уровень насыщения крови кислородом SpO_2 в первые часы и дни пребывания на высоте снижается в среднем на 2-15% по сравнению с исходными значениями, при этом степень снижения определяется высотой, уровнем физической активности и степенью подготовленности испытуемых [1, 2]. В ряде исследований отмечается частичное восстановление SpO_2 уже на 2-3 сутки пребывания, что свидетельствует о запуске адаптационных механизмов.

Частота сердечных сокращений при кратковременной акклиматизации возрастает как в состоянии покоя, так и при выполнении физической нагрузки. По данным анализируемых работ, увеличение ЧСС составляет в среднем 5-15 уд/мин, при этом у лиц с низким уровнем физической подготовленности данные изменения выражены более значительно [2, 3].

Полученные результаты согласуются с данными отечественных и зарубежных авторов, указывающих на компенсаторный характер изменений кардио-респираторных показателей в условиях гипобарической гипоксии [1-3]. Увеличение ЧСС рассматривается как один из ведущих механизмов поддержания адекватной доставки кислорода к тканям при снижении его парциального давления.

Особый интерес представляет выявленная индивидуальная неоднородность адаптационных реакций, проявляющаяся в различной степени снижения SpO_2 и прироста ЧСС, что подтверждает необходимость учета уровня физической подготовленности и предыдущего опыта пребывания в условиях высоты [1-3].

Таким образом, кратковременная акклиматизация к среднегорью характеризуется напряжением регуляторных систем организма, однако при адекватной дозировке нагрузки данные изменения носят обратимый характер.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при планировании спортивно-оздоровительных и туристских мероприятий в условиях среднегорья.

Рекомендуется: предусматривать адаптационный период продолжительностью 1-2 суток при кратковременном пребывании на высоте; ограничивать интенсивность физических нагрузок в первые часы акклиматизации; использовать контроль ЧСС и SpO_2 как доступные показатели функционального состояния организма; учитывать индивидуальные особенности участников при организации походов и тренировочных сборов.

Список литературы

1. Millet G.P., Debevec T., Brocherie F., Malatesta D., Girard O. Hypoxia and exercise: from altitude training to simulated hypoxic environments // Sports Medicine. – 2019. – Т. 49, № 2. – С. 165-178.
2. Голубев В.Н., Кузнецов С.А. Физиологические реакции организма человека при воздействии гипоксических факторов // Физиология человека. – 2021. – Т. 47, № 4. – С. 89-97.
3. Киселёв А.Р., Попов Д.В., Шлык Н.И. Функциональное состояние кардио-респираторной системы спортсменов в условиях среднегорья // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 45-49.
4. Набиуллин Р.Р. Особенности насосной функции сердца спортсменов-туристов при физической нагрузке / автореф. дисс...канд.биол.наук / ТТГПУ. – Казань, 2008. – 24 с.

УДК 376.01

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ» В ТАТАРСТАНЕ

*Лымарь Е.В.
Евграфов И.Е.
к.п.н., доцент
Дерзаяев С.В.*

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Соревнования учащихся Республики Татарстан «Школа безопасности» (далее – соревнования) проводятся с целью пропаганды и популяризации основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, а также отработки практических навыков, полученных в рамках учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – «ОБЖ»), выявления лучших команд.

Ключевые слова: школа безопасности, соревнования, безопасность жизнедеятельности, юные спасатели, организация мероприятий.

Актуальность: 21 июня 1994 года – официальная дата создания ВДЮОД «Школа безопасности». По приказу МЧС России и Министерства образования и науки РФ была создана экспериментальная площадка на базе Тульского объединённого учебно-методического центра. Официально движение зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации в 1998 году. С 30 мая по 1 июня 1995 года в Туле состоялся первый Всероссийский слёт-соревнование детско-юношеского движения «Школа безопасности». С 2001 года ВДЮОД «Школа безопасности» включено в Федеральный реестр молодёжных и детских общественных объединений России, пользующихся государственной поддержкой. С 2010 года соревнования, проводимые в рамках движения «Школа безопасности», признаны видом спорта «Многоборье спасателей МЧС России» и включены во Всероссийский реестр видов спорта. С 2012 года мероприятия стали проводиться на международном уровне. Например: I Международные соревнования «Школа безопасности» состоялись в период с 16 по 22 августа 2012 года на базе пансионата МЧС России «Солнечный» в Подмосковье.

В Татарстане «Школа безопасности» была организована под эгидой ГБУ ДПО «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям РТ, которая организует ежегодные республиканские соревнования по выявлению основных навыков выживаемости в природной среде.

Детское общественное объединение – это прежде всего самоорганизующееся, самоуправляемое сообщество, создающееся на добровольной основе (желания детей и взрослых), по инициативам, желанию участников для достижения определенных целей, которые выражают запросы, потребности, нужды детей.

Цель исследования: анализ организационной модели проведения Республиканских соревнований «Школа безопасности» в Татарстане и оценка её эффективности в формировании у обучающихся компетенций в области безопасности жизнедеятельности.

Методы исследования: анализ нормативно-правовой базы и программно-методических материалов, посвящённых организации соревнований; обобщение и систематизация опыта проведения мероприятий в различных регионах; наблюдение за ходом соревнований на республиканском этапе.

Результаты исследования. Исследование позволило выявить ключевые компоненты успешной организации соревнований: чёткое межведомственное взаимодействие (образование, МЧС, полиция, военкомат), продуманную систему конкурсных испытаний, охватывающую все аспекты безопасности, и высокий уровень подготовки судейско-инструкторского состава. Также отмечено положительное влияние соревнований на развитие лидерских качеств и сплочённости в коллективе.

Таблица 1 – Организация Республиканских соревнований «Школа безопасности» в Республике Татарстан (2025 г.)

Этап / Направление	Описание
Руководство подготовкой и проведением соревнований	Министерство образования и науки Республики Татарстан (далее – Минобрнауки Республики Татарстан) и Министерство по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Республики Татарстан (далее – МЧС Республики Татарстан);
Участники соревнований	в республиканских соревнованиях – команды образовательных организаций победители районных (городских) соревнований. К участию допускаются дети с 9 лет. Состав команды: руководитель команды – 1 (не моложе 18 лет); заместитель руководителя команды – 1 (не моложе 18 лет); участники соревнований – 8 (из них не менее 2-х девушек). К участию в соревнованиях старшей возрастной группы допускается не более 4 участников младшей возрастной группы в возрасте 13 – 14 лет, а также не более 4 участников 16 лет, при этом одному из них на момент окончания соревнования может исполниться 17 лет.
Программа соревнований	В программу соревнований включаются следующие виды соревнований: «Комбинированная пожарная эстафета»; «Полоса препятствий»; «Поисково-спасательные работы»; «Поисково-спасательные работы на акватории»; «Маршрут выживания» (включая этап «Ориентирование на местности»); «Комплексное силовое упражнение»; «Кросс»; «Организация быта в полевых условиях»; «Конкурсная программа соревнований»: «Стенгазета», «Визитная карточка», «Патриотическая песня», «Конкурс поваров».
Определение результатов соревнований	Место команды в общем зачете определяется наименьшей суммой баллов, занятых в отдельных видах соревнований с учетом коэффициентов: Конкурсная программа: «Комплексное силовое упражнение»; «Кросс»; «Организация быта в полевых условиях» – коэффициент 0,5 «Полоса препятствий»; «Комбинированная пожарная эстафета» -коэффициент 1 «Поисково-спасательные работы» – коэффициент 1,5 «Маршрут выживания» – коэффициент 2
Награждение победителей соревнований	Команда занявшая I – III места в общекомандном зачете, награждается призами и грамотами. Команды, занявшие I – III места в отдельных видах программы, награждаются грамотами. Участники, занявшие I – III места в личном зачете отдельных видов программы, награждаются грамотами.
Условия приема команд	На республиканских соревнованиях прием и проверку заявок, а также установленных Положением сведений об участниках и представителях осуществляет комиссия по допуску, возглавляемая представителем организации, проводящей соревнования. В состав комиссии по допуску также входят: главный секретарь соревнований и заместитель главного судьи по медико-санитарному обеспечению.

Обеспечение безопасности в период проведения соревнований	К мерам по обеспечению безопасности относятся: правильный выбор места (полигонов), маршрутов (дистанций) для соревнований, их подготовка и охрана; поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований; организация противопожарных мероприятий; организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований; прохождение дистанции с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участников; четкая работа спасательной службы;
Порядок и сроки подачи заявок	Предварительные заявки на участие команд в соревнованиях подаются не позднее 15 дней до их начала: в республиканских соревнованиях – органом управления образованием исполнительного комитета муниципального образования по согласованию с управлением (отделом) МЧС Республики Татарстан по городским округам и муниципальным районам или начальником местного пожарно-спасательного гарнизона. В комиссию по допуску к соревнованиям каждая команда представляет следующие документы: заявку, заверенную медицинским учреждением по установленной форме

Выводы. Республиканские соревнования «Школа безопасности» являются действенной и востребованной формой внеурочной деятельности, интегрирующей образовательные, воспитательные и спортивные функции. Разработанная организационная модель доказала свою эффективность и может быть рекомендована для тиражирования в других субъектах Российской Федерации. Для дальнейшего развития целесообразно расширять цифровые компоненты соревнований и усиливать профориентационную составляющую, привлекая к участию представителей профильных вузов и работодателей.

Список литературы

1. Концепция общенациональной системы подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций на 2021–2030 годы : утв. распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2020 г. № 3731-р // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <https://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 02.02.2026).
2. Методические рекомендации по организации и проведению соревнований «Школа безопасности» : утв. МЧС России. – М., 2023.
3. Положение о соревнованиях учащихся Республики Татарстан «Школа безопасности» : утв. приказом Министерства по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Республики Татарстан и Министерства образования и науки Республики Татарстан от 27 августа 2020 г. № 263/под-900/20. – Казань, 2020.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 марта 2020 г. № 109 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских соревнований «Школа безопасности»» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. – 2020. – № 18
5. Республиканские соревнования «Школа безопасности» [Электронный ресурс] // Главное управление МЧС России по Республике Татарстан. – URL: <https://mchs.tatarstan.ru/plans.htm> (дата обращения: 02.02.2026). – Текст: непосредственный. – Загл. с экрана. – Лицензия: Creative Commons Attribution 4.0 International.
6. Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2013. – № 52 (ч. I). – Ст. 6986.

УДК 796.526

ИНТЕГРАЦИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В ПРОГРАММУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

**Лямина И.А.
Евграфов И.Е.**

к.п.н., доцент

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты интеграции элементов скалолазания в программу дополнительного физкультурного образования с целью развития координационных способностей обучающихся. В рамках исследования разработана и апробирована методика включения скалолазных упражнений в структуру занятий для детей 10-12 лет. Представлены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие статистически значимую положительную динамику показателей уровня развития координации.

Ключевые слова: дополнительное физкультурное образование, скалолазание, координационные способности, равновесие.

Актуальность. В современных условиях система дополнительного физкультурного образования ориентирована на поиск эффективных средств, направленных на всестороннее развитие физических качеств обучающихся. Особое значение приобретает развитие координационных способностей как основы успешного освоения двигательных действий и формирования двигательной культуры.

Одним из перспективных средств развития координации является скалолазание. Данный вид двигательной деятельности требует точности движений, равновесия, пространственной ориентировки и согласованности работы верхних и нижних конечностей. Включение элементов скалолазания в программу дополнительного физкультурного образования позволяет создать вариативную двигательную среду, способствующую активному развитию координационных способностей у детей [1, 2].

Необходимость внедрения современных форм физкультурно-спортивной деятельности отражена в нормативно-правовых документах Российской Федерации, где подчёркивается значимость расширения спектра прикладных и вариативных форм двигательной активности в работе с детьми и подростками.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность методики интеграции элементов скалолазания в программу дополнительного физкультурного образования для развития координационных способностей обучающихся.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития координационных способностей у детей.

2. Разработать методику интеграции скалолазания в структуру занятий дополнительного физкультурного образования.

3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, сравнительный анализ, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе Лицея № 35 «Галактика» г. Казани. В исследовании приняли участие 20 обучающихся в возрасте 10-12 лет, разделённые на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек.

Эксперимент включал констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

На констатирующем этапе проводилась первичная диагностика уровня развития координационных способностей по следующим тестам:

1. Челночный бег 3×10 м (сек). Применялся для оценки способности к быстрому переключению двигательных действий, точности изменения направления движения и согласованности работы мышечных групп в условиях динамической нагрузки. Тест характеризует уровень пространственной ориентировки и координации в скоростно-силовом режиме.

2. Тест Ромберга «Аист» (сек). Использовался для определения статического равновесия и устойчивости позы. Данный тест позволяет оценить способность к поддержанию баланса и контролю положения тела в условиях ограниченной опоры.

3. Три кувырка вперёд (сек). Тест применялся для оценки динамического равновесия, согласованности движений и способности к перестройке двигательной программы. Тест отражает уровень общей координации при выполнении последовательных сложных двигательных действий.

В экспериментальной группе в структуру занятий (3 раза в неделю по 60 минут) были включены элементы скалолазания:

- передвижение по горизонтальной и наклонной плоскости;
- лазание по вертикальному скалодрому высотой до 3 м;
- выполнение координационных маршрутов с изменением опор;
- задания на удержание равновесия на ограниченной опоре.

Контрольная группа занималась по традиционной программе дополнительной физической подготовки без включения элементов скалолазания.

Результаты исследования. Контрольный диагностический срез показал выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Результаты контрольного среза экспериментальной группы более детально представлены в таблице 1.

Для оценки достоверности различий между показателями экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента использовались методы математической статистики.

Статистическая обработка данных проводилась с применением t-критерия Стьюдента. Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$.

Результаты контрольного среза контрольной группы более детально представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Показатели тестирования уровня развития координационных способностей у обучающихся экспериментальной группы

Показатели	Начало эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	Конец эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	t расч	t крит	p
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,84 ± 0,62	8,97 ± 0,48	3,27	2,26	<0,05
Тест Ромберга «Аист» (сек)	14,3 ± 4,8	22,6 ± 5,1	3,54	2,26	<0,05
Три кувырка вперёд (сек)	9,12 ± 1,04	7,86 ± 0,83	3,18	2,26	<0,05

Таблица 2 – Показатели тестирования уровня развития координационных способностей у обучающихся контрольной группы

Показатели	Начало эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	Конец эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	t расч	t крит	p
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,76 ± 0,67	9,52 ± 0,61	1,34	2,26	>0,05
Тест Ромберга «Аист» (сек)	15,1 ± 5,2	16,8 ± 5,4	1,21	2,26	>0,05
Три кувырка вперёд (сек)	9,05 ± 1,11	8,74 ± 1,03	1,09	2,26	>0,05

Выводы. В результате формирующего эксперимента в экспериментальной группе выявлена статистически значимая положительная динамика показателей координационных способностей. Наиболее выраженные изменения отмечены в тесте Ромберга «Аист» (увеличение времени удержания равновесия на 58%), а также в показателях челночного бега (улучшение на 8,8%) и выполнении трёх кувырков вперёд (сокращение времени на 13,8%).

Полученные результаты подтверждают эффективность интеграции элементов скалолазания в программу дополнительного физкультурного образования и свидетельствуют о целесообразности использования данного средства для развития координационных способностей обучающихся.

Список литературы

1. Муллаева А.А. Привлечение школьников к занятиям спортивным скалолазанием / А.А. Муллаева, Г.Ф. Агеева // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. 2018. – С. 372-374.
2. Набиуллин, Р.Р. Реализация программы дополнительного образования детей по спортивно-оздоровительному туризму в школе / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, В.Ю. Сморгачев, А.И. Акберова // Педагогический научный журнал. Педагогический научный журнал. – 2023. – Т. 6, № 6. – С. 56-61.

УДК 658.8

МОДЕЛИ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА В РАЗВИТИИ ГОРНОЛЫЖНОГО И ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Манаенкова В.А., Шкатов О.А.

Липецкий государственный педагогический университет

им. П.П. Семёнова-Тян-Шанского

Липецк, Россия

Аннотация. В статье проводится анализ текущего состояния и перспектив применения механизмов государственно-частного партнерства (ГЧП) в сфере развития инфраструктуры спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации. Особое внимание уделено специфике ГЧП при создании и модернизации объектов горнолыжного и пешеходного туризма. Обосновывается необходимость диверсификации моделей ГЧП для снижения рисков и повышения инвестиционной привлекательности туристских кластеров.

Ключевые слова: государственно-частное партнерство, спортивно-оздоровительный туризм, горнолыжный туризм, пешеходный туризм, инвестиционная привлекательность.

Актуальность. Развитие спортивно-оздоровительного туризма является стратегическим приоритетом для Российской Федерации в контексте диверсификации экономики, популяризации здорового образа жизни и повышения привлекательности внутреннего туристского продукта. Развитие горнолыжного и пешеходного туризма, несмотря на их высокий природно-рекреационный потенциал, сопряжено с необходимостью капиталоемких инфраструктурных инвестиций (подъемники, обустройство троп, гостиничные комплексы), которые зачастую выходят за рамки возможностей региональных бюджетов. В данных условиях механизм государственно-частного партнерства (ГЧП) рассматривается как ключевой инструмент для мобилизации частного капитала, снижения долгосрочных рисков и обеспечения высокого качества услуг. Актуальность научного исследования обусловлена необходимостью анализа эффективности существующих моделей ГЧП и их адаптации к специфике туристских объектов для оптимизации инвестиционных процессов в отрасли.

Цель исследования: является идентификация и систематизация наиболее применимых и перспективных моделей государственно-частного партнерства для ускоренного развития инфраструктуры горнолыжного и пешеходного туризма на территории Российской Федерации.

Методы исследования. Исследование базируется на общенаучных методах системного анализа, сравнительного анализа и контент-анализа нормативно-правовой базы, регулирующей сферу ГЧП в туризме. Применялся метод статистического обзора доступных данных о реализованных туристских проектах, финансируемых с участием государства. Анализ проводился с учетом последних изменений в законодательстве (после 2022 года), касающихся стимулирования частных инвестиций в туристическую отрасль.

Результаты исследования. Анализ показывает, что в сфере развития туристской инфраструктуры доминируют концессионные соглашения и

соглашения о государственно-частном партнерстве, регламентируемые Федеральным законом № 224-ФЗ [1]. Однако для специфических объектов горнолыжного и пешеходного туризма требуется более гибкий подход к механизмам государственно-частного партнерства (ГЧП). В частности, модель концессии показала наибольшую эффективность при строительстве и эксплуатации крупных, доходных объектов горнолыжных курортов, таких как подъемники и системы оснежения. В рамках данной модели частный партнер берет на себя полный цикл создания и обслуживания актива в обмен на право его эксплуатации в течение длительного срока, при этом эффективность зависит от точной оценки рентных платежей и стабильности спроса.

Для развития пешеходных маршрутов, троп и кемпингов, которые часто характеризуются меньшей прямой доходностью, но высокой социальной значимостью, более адекватной представляется модель совместного предприятия (СП) или долгосрочной аренды с инвестиционными обязательствами [2]. В этом случае государство предоставляет земельные ресурсы и софинансирует обустройство инфраструктуры (маркировка, мосты), а частный партнер отвечает за операционное управление и маркетинг. Отдельной формой партнерства, показавшей потенциал, является механизм субсидирования процентных ставок по кредитам или предоставления грантов на капитальные вложения для малых и средних предприятий, занимающихся развитием инфраструктуры экотроп [3].

Ключевым препятствием на пути более широкого применения ГЧП в туризме остается неравномерность регионального применения существующих механизмов и недостаточная проработанность инструментов снижения операционных рисков для частного инвестора, особенно в малоосвоенных туристских локациях.

Выводы. Развитие горнолыжного и пешеходного туризма в России требует диверсификации подходов к государственно-частному партнерству. Для капиталоемких и высокодоходных проектов (горнолыжные курорты) оптимальной является концессионная модель. Для социально значимых, но менее доходных объектов (пешеходные маршруты) эффективнее применять модель совместных предприятий с адресным государственным субсидированием. Успешная реализация этих моделей зависит от снижения административных барьеров и создания прозрачных, прогнозируемых условий для частных инвестиций на федеральном и региональном уровнях.

Список литературы

1. Закон Российской Федерации от 13.07.2015 № 224-ФЗ «О государственно-частном партнерстве, муниципально-частном партнерстве в Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». – Москва, 2015.
2. Козлова, Н.Н. Национально-культурное содержание современного воспитания: от традиции к инновациям / Н.Н. Козлова // Социально-гуманитарные знания. – 2024. – № 1. – С. 55-62.
3. Михайлов, Р.Г. Моделирование воспитательного процесса на основе деятельностного подхода в средней школе / Р.Г. Михайлов // Наука и школа. – 2022. – № 4. – С. 88-97.

УДК 796.5

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО УПРАЖНЕНИЯ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ ФОРМА АДАПТАЦИИ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДИСТАНЦИИ

Маренина А.А.¹

Набиуллин Р.Р.¹

к.б.н., доцент

Кушнаренко А.И.²

¹*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

²*Казанский (Приволжский) федеральный университет
Казань, Россия*

Аннотация. В данной работе представляются результаты корреляционной взаимосвязи показателей выполнения стрелкового упражнения юных биатлонистов на спринтерской дистанции с двумя огневыми рубежами.

Ключевые слова: корреляция, биатлон, спринт, взаимосвязь, физическая подготовка.

Актуальность. На протяжении трех десятилетий биатлон находится в постоянном развитии. Это связано с изменением методов тренировки, усовершенствованием экипировки биатлетов и появлением новых и динамичных видов соревновательных дисциплин. Следовательно, современные условия физической подготовки биатлонистов отличаются от тех, что были актуальны 30 лет назад. Развитие вида спорта «Биатлон» повлечет за собой изменения требований к спортивной дисциплине, в том числе к изучению новых подходов экспериментальных исследований и методов интерпретации результатов научной деятельности. В современных условиях научно-методическая деятельность во взаимосвязи с учебно-тренировочным процессом в избранном виде спорта рассматривается с позиции выявления не только отдельно взятых показателей спортсменов на дистанции, а в определении корреляционных связей этих показателей по отношению к результату прохождения дистанции биатлонистами. Это способствует более точно спланировать интегральную подготовку биатлонистов между соревновательными стартами, особенно на этапе спортивного совершенства.

Особенности подготовки биатлонистов связаны с сочетанием двух видов спорта – лыжной гонки и стрельбы – в одном соревновании. Специфика подготовки направлена на достижение высоких спортивно-технических результатов через комплексные тренировочные занятия. Некоторые особенности касаются тренировочного процесса, питания, психологической подготовки и медицинского сопровождения.

Целью наших исследований явилась определение взаимосвязи показателей точности и скорости выполнения стрельбы у юных биатлонистов по отношению ко времени преодоления спринтерской дистанции в целом.

Цель исследования: разработка и внедрение в систему дополнительного образования программы по обучению вязки туристских узлов.

Организация исследования. Экспериментальные исследования нами были проведены в рамках Открытого Кубка Удмуртской Республики по биатлону в городе Можга на лыжно-биатлонной базе «Свет». С помощью методов педагогического наблюдения, математической статистики и сравнительного анализа нами были изучены юноши и девушки 2011-2012 годов рождения, занимающихся у одного и того же тренера в городе Можга. Для анализа были использованы показатели времени на первой и второй стрельбах, а также допущенные промахи и общая процентовка по двум стрельбам.

Также нами была определена корреляционная связь качества работы спортсменов на стрельбище по отношению ко времени прохождения дистанции в целом.

Результаты исследования. Эффективность представленной методики математической статистики позволит нам сравнивать отдельные показатели при работе биатлонистов на стрельбище.

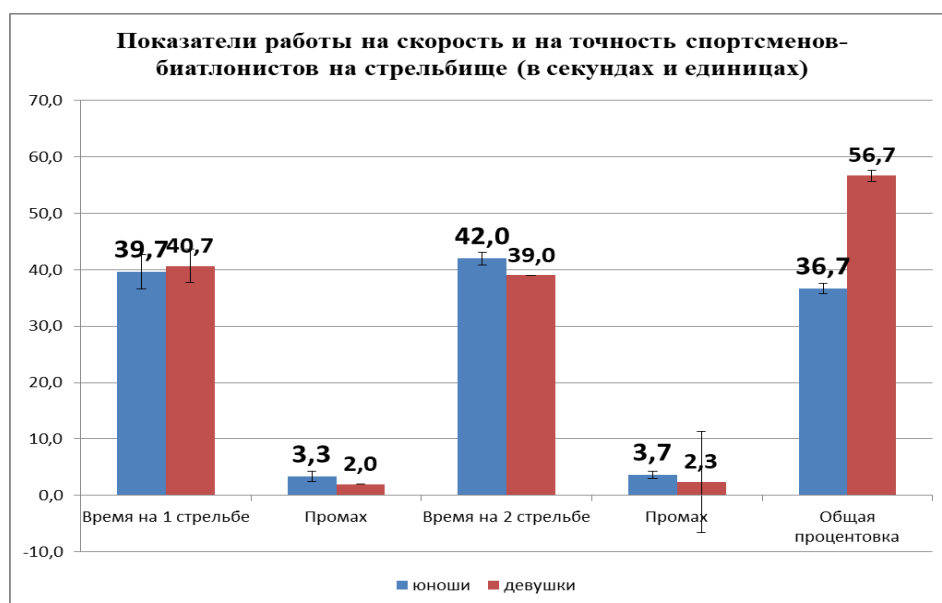


Рисунок 1 – Показатели работы на скорость и на точность спортсменов-биатлонистов на стрельбище (в секундах и единицах)

На рисунке 1 представлены показатели скорости работы на стрельбах и точность выполнения упражнения юными биатлонистами. Во время первой стрельбы юноши на одну секунду упражнение выполняли быстрее, чем девушки и этот показатель равняется к 39,7 сек в среднем. При этом юноши допустили более трех промахов в среднем, а девушки были незначительно точны (2 промаха в среднем). Вторую стрельбу быстрее закончили девушки (39 сек), что на 3 секунды быстрее, чем у юношей. При этом во время выполнения второй стрельбы юноши допустили еще больше промаха, чем во время первой попытки. Девушки в то же время, оставались более точными и во время второй попытки, по сравнению с юношами (2,3 промаха в среднем).

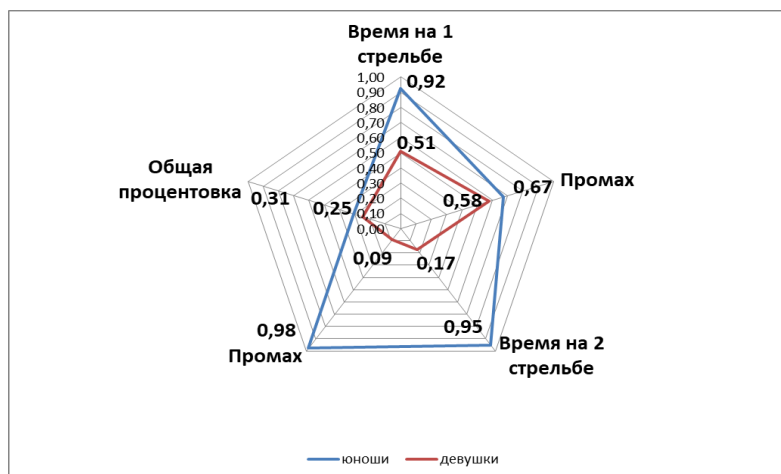


Рисунок 2 – Показатели корреляции работы на стрельбище по отношению к общему времени прохождения дистанции по методике Пирсона (в единицах)

На рисунке 2 представлены показатели корреляции по методике Пирсона, где нами была сделана попытка определения взаимосвязи прохождения дистанции в целом с результатами выполнения упражнения биатлонистов на стрельбище. По методике Пирсона, чем больше коэффициент Пирсона стремиться к 1 единице, тем более сильная связь устанавливается между изученными показателями. Задачей наших исследований явилась выявление определяющих показателей исхода борьбы на спринтерской биатлонной дистанции у юных спортсменов.

У юношей сильная связь с общим временем прохождения дистанции установлена скоростью работы на стрельбищах и промахами, допущенные во время второй стрельбы. Наиболее сильная связь с промахами во время второй стрельбы говорит о том, что данный этап на дистанции стал определяющим исход борьбы между спортсменами-биатлонистами. Следовательно, это указывает на использование упражнения стрелковой подготовки на заключительном этапе стрельбы в рамках интегральной подготовки у юношей. У девушек значительная связь отдельных этапов во время стрельбы нами не установлена. Хотя результаты скорости работы и промаха на первой стрельбы указывает на среднюю связь со временем прохождения дистанции в целом. Соответственно, у девушек в содержание интегральной подготовки необходимо включить упражнения и на скорость, и на точность работы на стрельбище.

Выводы. Результаты экспериментальных исследований показали о разной степени корреляции показателей скорости и точности при стрельбе на огневых рубежах у биатлонистов на спринтерской дистанции. При этом нами установлена разность показателей взаимосвязи между юношами и девушками. Следовательно, в процессе интегральной подготовки между соревновательными стартами необходимо практически индивидуализировать вид упражнений и дозировку для юных спортсменов-биатлонистов.

Таким образом, определение взаимосвязи между показателями физической подготовленности и точностью выполнения стрелкового упражнения биатлонистов на огневом рубеже способствует наиболее эффективно корректировать содержание интегральной подготовки с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов.

УДК 379.857

РАЗВИТИЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА НА ВНУТРЕННИХ ВОДОЕМАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Мороз Н.П., Узеиров А.А.

Ростовский филиал

Российской таможенной академии

Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассматривается развитие водного туризма на внутренних водах России. Разнообразие видов данного направления привлекает туристов тем, что каждый может выбрать то, что ему по душе. Спокойные морские прогулки, круизы или рафтинг-адреналин и командная работа.

Ключевые слова: водный туризм, рафтинг, яхтинг, сплавы.

Актуальность. В последние годы водный туризм набирает популярность. Люди устали от пассивного отдыха и ищут новые впечатления и эмоции, а также возможность увидеть труднодоступные уголки страны. Водные походы дают уникальный шанс побывать в местах, куда невозможно добраться другим путем, например: заповедные озера Карелии, сибирские реки. Люди хотят не просто отдохнуть, а обрести новые впечатления, насладиться природой, отдохнуть от ежедневной рутины.

Цель исследования: рассмотреть основные виды водного туризма на внутренних водах Российской Федерации.

Методы исследования: анализ информации о видах водного туризма на туристических сайтах.

Результаты исследования. В России активно развиваются самые разные виды водного туризма. Разнообразие позволяет охватить всю страну, привлекая туристов невероятными пейзажами страны, а также дает возможность насладиться природой от Балтики до Камчатки.

Рассмотрим подробнее наиболее популярные виды водного туризма. В водном туризме особое место занимают сплавы на байдарках и каяках. Они особенно востребованы среди туристов, стремящихся к активному отдыху на природе. Маршруты разнообразны, каждый может выбрать, что хочет, например спокойные прогулки по равнинным рекам или экстремальные сплавы по горным потокам. Байдарки и каяки открывают доступ к удалённым уголкам природы, малым рекам и озёрам, позволяя насладиться нетронутыми пейзажами. Россия известна своими величественными реками - Волгой, Леной, Амуром, Енисеем. Каждая из них это уникальные маршруты для водного туризма. Например, сплав по Волге – это возможность посетить древние русские города, Углич, Кострому и Ярославль, насладиться красотой исторических памятников и уникальной архитектуры. Енисей, одна из крупнейших рек Сибири, предлагает экстремальные маршруты для опытных туристов, которые готовы испытать свои силы на бурных водах и порогах [1].

Яхтинг – это быстро развивающийся вид активного отдыха, спорта и туризма, включающий управление парусными или моторными судами. Самые популярные места для данного вида водного туризма – это Черноморское побережье, Волга, Байкал, Балтийское море и водохранилища Подмосковья [2].

Рафтинг – это сплав по горным рекам на надувных судах (рафтах), требующий выносливости и командной работы. Этот экстремальный вид водного туризма набирает популярность среди российской молодежи. В стране множество точек для сплава: от Кавказа до Алтая, от Урала до Камчатки. Реки (Катунь, Чуя и Белая) предлагают сложные маршруты, где проверяется не только физическая подготовка, но и умение действовать командой [1].

Озера России также привлекают множество туристов. Например, Байкал – самое глубокое озеро в мире. Его кристально чистые воды, величественные скалы и богатая фауна привлекают туристов со всего мира. Летом здесь можно заниматься плаванием, рыбалкой и дайвингом, а зимой – катанием на коньках и подледным рыболовством [1].

Выводы. В России водный туризм с каждым годом развивается всё активнее, открывая новые уголки страны и привлекая всё больше туристов. Маршруты охватывают от Балтики до Камчатки, от Кавказа до Урала и Алтая, они дают возможность увидеть самые живописные места, насладиться природой и отдохнуть от ежедневной суеты. Популярность сплавов на байдарках, каяках и рафтах увеличивается, так как всё больше людей выбирают активный отдых на реках и озёрах. Благодаря развитию инфраструктуры на Чёрном море, Байкале и водохранилищах Подмосковья, яхтинг развивается все быстрее и становится более доступным для туристов. Водный туризм в России перестаёт быть сезонным. Всё больше регионов предлагают всесезонные программы, например, подледная рыбалка и катание на коньках. С каждым годом внутренние водные маршруты привлекают всё больше туристов, открывая страну как одно из перспективных направлений отдыха.

Список литературы

1. Российский туризм. Развитие водного туризма в России. // Электронный ресурс: https://russiantourism.ru/events/events_30365.html
2. Яхт клуб Nord. Статья «ТОП-5 лучших мест для яхтинга в России: идеальные пункты назначения для вашего приключения»// Электронный ресурс: <https://nordsail.ru/stati/top-5-luchshikh-mest-dlya-yakhtinga-v-rossii-idealnye-punkty-naznacheniya-dlya-vashego-priklyucheniya/>

УДК 796.57

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ситдикова Л.Р.

Евграфов И.Е.

к.п.н., доцент

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методологические основы обучения спортивному ориентированию на этапе начальной спортивной специализации в рамках активного туризма. Автор систематизирует задачи, средства и организационно-методические мероприятия, направленные на формирование базовых двигательных умений и навыков у юных ориентировщиков. Особое внимание уделяется типичным ошибкам, возникающим при освоении техники чтения карты, определения азимута и передвижения по пересеченной местности, а также методам их коррекции. Представленный материал может быть использован инструкторами, тренерами и студентами профильных направлений подготовки для совершенствования методики начального этапа технической подготовки в спортивном ориентировании.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, обучение ориентированию, начальная спортивная специализация, техническая подготовка, методика обучения.

Актуальность. Спортивное ориентирование как один из видов активного туризма требует от участников владения комплексом специфических двигательных умений и навыков, обеспечивающих безопасное и эффективное передвижение по пересеченной местности. На этапе начальной спортивной специализации (первый год) особое значение приобретает формирование фундаментальных техник: чтения карты, определения азимута, глазомера и управления маршрутом. Успешное освоение этих элементов закладывает основу для дальнейшего развития спортивной квалификации и обеспечивает безопасность в условиях естественной природной среды.

Цель исследования: теоретическое обоснование системы обучения спортивному ориентированию на этапе начальной спортивной специализации, включающей целевые задачи, используемые средства, организационно-методические подходы, а также анализ и коррекцию типичных ошибок.

Методы и организация исследования. Формирующий эксперимент организован в виде цикла систематических тренировочных занятий продолжительностью 6 недель (январь-февраль 2026 г.). Занятия запланированы по 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), что обеспечивает необходимую частоту повторений для формирования двигательных навыков.

Данная технология обучения внедряется на базе Лицея №35 г. Казани. В эксперименте принимают участие 12 занимающихся в возрасте 10-14 лет с базовым уровнем физической подготовки. Все участники имеют минимальный опыт ориентирования либо начинают обучение с нулевого уровня.

Обучение спортивному ориентированию на этапе начальной специализации строится с учётом возрастных, физических и психологических особенностей обучающихся, а также специфики природной среды. Процесс обучения реализуется через последовательное освоение следующих ключевых задач (таблица 1).

Таблица 1 – План обучения техники ориентирования

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия (указание)	Типичные ошибки	Причина возникновения	Пути исправления

Тренировочный процесс строится по принципу поэтапного усложнения технических элементов с соблюдением последовательности:

Неделя 1 – освоение базовых навыков: чтение карты, условные знаки, формирование чувства направления и освоение техники определения азимута на ровной местности.

Неделя 2 – обучение передвижению по пересеченной местности с постепенным увеличением сложности маршрута и освоение глазомера для оценки расстояний (от 50 м до 200 м).

Неделя 3 – формирование навыка выбора маршрута с поворотами по заданной траектории и научиться выполнять прохождение с контролем времени.

Неделя 4, 5, 6 – закрепление материала.

Таблица 2 – План обучения упражнению

Название упражнения	1 неделя			2 неделя			3 неделя		
	пн	ср	пт	пн	ср	пт	пн	ср	пт
1. Ознакомиться с особенностями чтения карты и освоить базовую технику определения направления.	X	X	X						
2. Освоить определение азимута на местности различной сложности.	X	X	X						
3. Научиться выполнять оценку расстояний глазомером.				X	X	X			
4. Освоить выбор маршрута на карте с учетом рельефа.				X	X	X			
5. Научиться выполнять прохождение контрольных пунктов по заданному маршруту.							X	X	X
6. Освоить технику контроля времени и корректировки маршрута.							X	X	X

Каждое занятие включало:

1) вводную часть (10-15 мин) – общая разминка, специальные упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата;

2) основную часть (40-50 мин) – отработка технических элементов согласно недельной задаче с постепенным увеличением сложности условий выполнения;

3) заключительную часть (10 мин) – восстановительные упражнения, педагогический разбор ошибок (таблица 2).

Ниже приведен пример плана обучения технике ориентирования первого года обучения для занимающихся, как наиболее распространенный этап и на официальных соревнованиях в категории «Дистанция – пешая» и в естественной среде при преодолении препятствия на маршруте (таблица 3).

Таблица 3 – Примерный план обучения технике ориентирования на этапе начальной спортивной специализации

Задачи	Средства	Организационно-методические мероприятия	Типичные ошибки	Причина	Исправление
1. Ознакомиться с особенностями чтения карты и освоить базовую технику определения направления.	- Индивидуальное и командное изучение карты. - Работа парами на этапе.	- Организация этапа на открытом месте или в редком лесу. - Смена ведущего участника в команде.	Потеря направления, путаница в знаках.	Недостаточное распределение внимания, слабая тактика чтения.	Четко отработать идентификацию знаков, использовать тактику «последовательного» чтения, соблюдать правила организации этапа.
2. Освоить определение азимута на местности различной сложности.	- Определение азимута по компасу на ровной и пересеченной местности. - Определение по ориентирам.	- Пробное выполнение азимута. - Выполнение в усложнённых условиях (без компаса, в лесу).	Потеря точности, отклонение от курса.	Слабое фиксирование компаса, неполный учет рельефа.	Углублять фиксацию компаса, полностью учитывать ориентиры, держать курс прямо.
3. Научиться выполнять оценку расстояний глазомером.	- Оценка расстояний на ровной и пересеченной местности.	- Выполнение без инструментов. - Командное прохождение друг за другом.	Потеря контроля над расстоянием, ошибки в измерении.	Слишком быстрая оценка, отсутствие подготовки к корректировке.	Начинать оценку с небольших дистанций, заранее планировать точки контроля, использовать технику «шагового счета».
4. Освоить выбор маршрута на карте с учетом рельефа.	- Выбор маршрута по карте на ровной и пересеченной местности. - Выбор в лесу.	- Пробное выполнение выбора. - Выполнение в усложнённых условиях (без карты, по памяти).	Неправильный маршрут, потеря времени.	Неправильное чтение рельефа, слабое планирование.	Держать карту ориентированной, плотно анализировать рельеф, переносить план на местность.
5. Научиться выполнять прохождение контрольных пунктов по заданному маршруту.	- Прохождение по карте. - Прохождение ворот (флажков).	- Командное прохождение. - Выполнение в усложнённых условиях (без компаса, с грузом).	Неудачное прохождение, потеря баланса.	Слишком быстрый темп, неправильное положение тела.	Снизить скорость перед прохождением, переносить фокус на следующий ориентир, следить за линией движения.
6. Освоить технику контроля времени и корректировки маршрута.	- Прохождение с контролем времени с опорой на часы. - Командное прохождение с корректировкой.	- Выполнение без опоры на инструменты. - Скоростное прохождение с началом корректировки с середины маршрута.	Потеря контроля при корректировке, занос от плана.	Слишком резкая корректировка, неправильное планирование времени.	Начинать корректировку плавно, держать баланс времени и дистанции, не отклоняться вперед.

Результаты исследования и их обсуждение. Применение системного подхода к обучению спортивному ориентированию на этапе начальной специализации позволяет не только сформировать базовые двигательные навыки, но и заложить устойчивую мотивацию к дальнейшему участию в активных видах туризма. Анализ практики показывает, что целенаправленная работа над коррекцией типичных ошибок значительно повышает качество освоения техники и снижает риск травматизма. Особенно важна роль инструктора в создании безопасных, но реалистичных условий, имитирующих природную среду.

Выводы. Обучение спортивному ориентированию на этапе начальной спортивной специализации представляет собой многоуровневый педагогический процесс, в котором сочетаются теоретическая подготовка, практические занятия и постоянная коррекция двигательных действий. Разработанная система задач, средств и методических указаний позволяет эффективно формировать у юных ориентировщиков необходимые двигательные умения и навыки, обеспечивая безопасность и успешность в условиях активного туризма. Дальнейшие исследования могут быть направлены на адаптацию данной методики для различных возрастных групп и климатических условий.

Список литературы

1. Ахметова А.Н. Нормативы для оценки технических приемов спортивного ориентирования у школьников на этапе совершенствования / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. В 3-х томах. Казань, 2023. – С. 307-308.
2. Набиуллин, Р.Р. Реализация программы дополнительного образования детей по спортивно-оздоровительному туризму в школе / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, В.Ю. Сморгков, А.И. Акберова // Педагогический научный журнал. – 2023. – Т. 6. – № 6. – С. 56-61.
3. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм): программа дополнительного образования / Р.Р. Набиуллин, И.Г. Хурамшин, Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: Отечество, 2011. – 51 с.

УДК 796.5

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Солонина Ю.С.

Свиридов Б.А.

к.п.н., доцент

Российский экономический университет

им. Г.В. Плеханова

Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается развитие спортивно-оздоровительного туризма. Работа посвящена анализу экономической отдачи от развития спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются статистические данные в части востребованности санаторно-курортного отдыха в стране.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, активный туризм, производительность труда, региональное развитие.

В XXI веке человечество столкнулось с цифровизацией, гиподинамией, хроническим стрессом и ухудшением экологической обстановки в крупных городах. В этих условиях вопрос сохранения и укрепления здоровья становится стратегической задачей. Традиционных методов профилактики здоровья становится недостаточно, что порождает запрос на новые, комплексные формы активного отдыха.

Спортивно-оздоровительный туризм выступает фактором, объединяющим в себе физическую активность, смену обстановки, познавательную деятельность и эмоциональную разгрузку. В отличие от пассивного отдыха, он не только восстанавливает силы, но и развивает адаптационные возможности организма, повышает стрессоустойчивость и способствует социальной интеграции личности.

Проблема исследования заключается в противоречии между высокой объективной потребностью граждан в спортивно-оздоровительных услугах и низким уровнем вовлеченности массового потребителя в активные формы туризма.

Методологическую основу работы составили системный подход, анализ статистических данных, а также современные концепции качества жизни.

Качество жизни — это комплексная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального состояния человека, основанная на его субъективном восприятии и объективных факторах.

Основные современные подходы включают в себя концепцию ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), которая рассматривает качество жизни через шесть критериев: физическое здоровье, психологическое состояние, уровень независимости, социальные отношения, окружающая среда и духовная сфера. В субъективном благополучии акцент делается на самоощущении человека (счастье, удовлетворенность жизнью). Концепция

человеческого капитала подразумевает что, здоровье рассматривается как экономический актив. Инвестиции в спортивно-оздоровительный туризм – это инвестиции в продление трудоспособного возраста.

Спортивно-оздоровительный туризм – это вид туризма, который объединяет активные способы передвижения (пешие, водные, горные, лыжные походы) с целью физической реабилитации, оздоровления и достижения спортивных результатов.

Факторы влияния СОТ (спортивно-оздоровительного туризма) на качество жизни:

1. Повышение функциональных резервов организма.
2. Снятие «синдрома мегаполиса»
3. Формирование малых групп, социальная интеграция и поддержка.
4. Взаимодействие с природной средой как фактор снижения стресса.

Статистические исследования (в частности, исследования о влиянии спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма студенческой молодежи Павлов Д. А [1]) показывают следующие корреляции:

1) улучшение силы разгибателей мышц спины у лиц как мужского, так и женского пола, после полутора лет занятий туризмом.

2) у лиц мужского пола было достоверно замечено снижение ЧСС в покое за 1 мин уже после одного года занятий туризмом, а после нагрузочного теста – после полутора лет занятий. Примерно такая же тенденция просматривается и у лиц женского пола

3) после одного года занятий туризмом значения СД достоверно отличаются от показателя контроля. Та же тенденция просматривается и у лиц женского пола.

Преодоление трудностей позволяет индивиду реализовать потребность в достижении и признании, что является высшей ступенью в пирамиде потребностей Маслоу. Прямой контакт с экосистемами формирует ответственное экологическое поведение.

С точки зрения экономики труда, развитие СОТ дает мультипликативный эффект:

1. Люди, занимающиеся активным туризмом, реже пропускают работу по болезни, что экономит бюджетные средства и средства работодателей.
2. Пролонгация периода активной трудоспособности населения.
3. Создание инфраструктуры для СОТ (тропы, станции проката) стимулирует малый бизнес и самозанятость в сельских и труднодоступных районах.

СОТ является инструментом превентивной (профилактической) медицины.

В современной индустрии гостеприимства принято четко разграничивать медицинский и велнес-туризм. Если первый тип ориентирован на терапию уже выявленных патологий, то концепция wellness-туризма базируется на превентивном подходе. Она включает в себя систему мер по предотвращению заболеваний, коррекции стрессовых состояний и повышению общего качества

жизни индивида через физическую активность (йога, фитнес) и внедрение принципов нутрициологии.

Экономическая эффективность данного направления подтверждается международной статистикой. По сведениям Global Wellness Institute (GWI) за 2024 год, финансовые затраты одного велнес-туриста в рамках одной поездки в среднем достигают \$1 668. Этот показатель на 36% превышает средние расходы обычного путешественника, что характеризует данный сегмент как высокодоходный. Аналитики прогнозируют, что к 2029 году объем мирового рынка оздоровительных путешествий преодолеет отметку в \$1 трлн, а общая капитализация глобальной индустрии здоровья составит около \$9,8 трлн.

Российский рынок демонстрирует динамику, созвучную мировым трендам. Согласно отчетности Росстата, за период с 2020 по 2024 год востребованность санаторно-курортного отдыха в стране выросла почти вдвое – на 84%, увеличив число потребителей услуг с 3,9 млн до 7,2 млн человек в год. Внутренняя инфраструктура отрасли на текущий момент объединяет более 2 000 специализированных объектов, включая многопрофильные курорты и современные оздоровительные центры [3].

Исследование показало, что воздействие СОТ на индивида носит комплексный, системный характер. В условиях похода формируется уникальная среда, способствующая развитию «мягких навыков» (soft skills): лидерства, эмоционального интеллекта и способности к командному взаимодействию.

Спортивно-оздоровительный туризм является уникальной точкой сборки, где пересекаются интересы личности (здоровье и самореализация), бизнеса (эффективные кадры и новые рынки) и государства (здоровая нация и устойчивая экономика).

В конечном счете, уровень развития спортивно-оздоровительного туризма в стране может служить объективным индикатором качества управления общественным развитием, отражая реальное стремление общества к долголетию, процветанию и гармонии с окружающей средой.

Список литературы

1. Павлов Д.А. «О влиянии спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма студенческой молодежи» Санкт-Петербург; elibrary.ru 5 с.
2. Рубис Л.Г. Спортивный туризм. Учебник. СПб. ФГБОУ ВПО «СПГУТД» ISBN 978-5-7937-1038-1. 2015, 145с.
3. Global wellness institute: [сайт]. URL: globalwellnessinstitute.org

УДК 796.5

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОГО И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Сотникова Д.А., Шкатов О.А.

*Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского
Липецк, Россия*

Аннотация. В работе рассматривается современное положение и потенциальные направления развития лечебно- и спортивно-оздоровительного туризма в РФ. Основой для роста отрасли выступает богатейший природный капитал страны – от бальнеологических ресурсов Кавказа до термальных источников Сибири.

Ключевые слова: лечебно-оздоровительный туризм, спортивный туризм, природные ресурсы, персонализация, государственная политика.

Актуальность исследования обусловлена комплексом социально-экономических и геополитических факторов. Внутренний спрос на оздоровительные услуги растёт на фоне тренда на здоровый образ жизни, в то время как изменение международной ситуации актуализирует задачу импортозамещения в сфере туризма и создания самодостаточной отрасли. Противоречие между колоссальным природно-ресурсным потенциалом России и наличием системных инфраструктурных и маркетинговых барьеров определяет необходимость научного анализа для определения векторов развития [1].

Цель исследования: проанализировать текущее состояние и определить стратегические перспективы развития лечебного и спортивно-оздоровительного туризма в России.

Методы исследования, использованные в работе: аналитический метод для оценки текущей ситуации и выявления проблем; сравнительный анализ состояния различных курортных кластеров и моделей обслуживания; структурно-системный подход к рассмотрению отрасли; прогнозный метод для формулирования перспективных направлений.

В современной России сфера лечебно- и спортивно-оздоровительного туризма стремительно развивается, органично сочетая многовековые традиции отечественной курортологии с передовыми мировыми практиками wellness-индустрии. Более двухсот лет российские курорты – от Кавказских Минеральных Вод и черноморского побережья до сибирских термальных источников – вырабатывали самобытную модель оздоровительного отдыха, опираясь на природные богатства, климатические условия и профессиональную медицинскую базу [3]. Сегодня эта традиция проходит через глубокую трансформацию, спровоцированную как внутренними социально-экономическими изменениями, так и новыми геополитическими условиями.

Рост интереса населения к здоровому образу жизни, профилактике заболеваний и качественному восстановлению после физических и эмоциональных нагрузок стимулирует устойчивый спрос на отечественные

оздоровительные услуги. Одновременно изменение международных туристических потоков и задача импортозамещения ускоряют модернизацию курортной инфраструктуры и внедрение инновационных методик оздоровления [1].

Анализ текущей ситуации выявляет системные барьеры: отсутствие единых стандартов обслуживания, низкий уровень цифровизации и слабая маркетинговая активность. Однако за этими вызовами скрывается колоссальный потенциал – природный (более 2 000 месторождений минеральных вод, сотни грязевых и термальных источников) и человеческий (высококвалифицированные специалисты в области медицинского туризма и реабилитации). Его реализация открывает путь к созданию конкурентоспособной, самодостаточной и экспортно ориентированной модели оздоровительного туризма, способной занять достойное место на мировом wellness-рынке [1].

Результаты исследования показывают, что отрасль характеризуется значительной поляризацией. Природно-ресурсный фундамент России по праву считается одним из самых богатых в мире. От минеральных источников Кавказа и целебных грязей Крыма до альпийских ландшафтов Алтая и таёжных просторов Сибири – страна предлагает практически полный спектр природных факторов, используемых в мировой практике оздоровления. Тем не менее материально-техническая база отрасли остаётся крайне неравномерной. Значительная часть санаторно-курортных объектов унаследована от советской эпохи, когда акцент делался исключительно на медицинскую составляющую, а не на комфорт или клиентский опыт. Эта модель сегодня устарела и не отвечает ожиданиям современного потребителя [1, 3].

Наблюдается явная поляризация: федеральные кластеры, такие как Сочи, активно модернизируются – здесь строятся high-tech SPA-комплексы, wellness-отели премиум-класса и многофункциональные реабилитационные центры. В то же время десятки региональных санаториев, особенно в удалённых территориях, находятся в состоянии глубокого износа. Без значительных инвестиций и переосмысления самой модели предоставления услуг – от «лечения по путёвке» к комплексному wellness-опыту – они рискуют утратить социальную значимость. Ключевой задачей на ближайшее десятилетие становится не просто обновление инфраструктуры, а трансформация парадигмы оздоровительного туризма – от пассивного пребывания к активному, осознанному и персонализированному восстановлению [1].

Особенно динамично развивается спортивно-оздоровительный туризм. Горнолыжные курорты уже не ограничиваются Красной Поляной – Архыз, Шерегеш, Камчатка становятся полноценными wellness-дестинациями. Ещё быстрее растёт «лёгкий» активный туризм: пешие и велопоходы, сплавы, каякинг. Однако этот бум обнажил острый дефицит инфраструктуры среднего звена: оборудованных троп, современных кемпингов, центров проката и информационных хабов. Также остро стоит вопрос безопасности: на маршруты выходит множество неподготовленных энтузиастов, а система подготовки гидов и работы спасательных служб отстаёт от темпов роста рынка [2].

Маркетинговая политика также нуждается в перезагрузке. Необходимо уйти от образа «санатория» как пережитка прошлого к формированию притягательного имиджа российских wellness-дестинаций. Это подразумевает работу с лидерами мнений, создание качественного цифрового контента, передающего не только процедуры, но и уникальные эмоции, ландшафты, гастрономию. Особое внимание следует уделить транспортно-логистической доступности – возможно, через субсидирование авиаперелётов в ключевые кластеры [1, 3].

Таким образом, лечебный и спортивно-оздоровительный туризм в России стоит на пороге качественного рывка. Его успех будет зависеть от способности соединить неоспоримые природные преимущества с инвестициями в инфраструктуру и человеческий капитал, с внедрением бережливых технологий и созданием целостного, персонализированного гостевого опыта. Преодоление ведомственных барьеров между медициной, спортом и туризмом, формирование новых форматов государственно-частного партнёрства могут превратить эту сферу не только в значимый социальный проект по укреплению здоровья нации, но и в мощную, конкурентоспособную на глобальном уровне отрасль экономики, способную стать узнаваемым брендом страны – территории гармонии, силы и восстановления.

Список литературы

1. Десятниченко, Д.Ю. О стратегических приоритетах развития лечебно-оздоровительного туризма в России / Д.Ю. Десятниченко, О.Ю. Десятниченко // Экономика и управление народным хозяйством. – 2018. – № 3. – С. 106–115.
2. Жуковская, И.Ф. К вопросу о сущности спортивного туризма / И.Ф. Жуковская, А.Ю. Овчинников // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 2 (107). – С. 142–146.
3. Новоселова, Н.Н. Развитие лечебно-оздоровительной и туристско-рекреационной кластерной политики в регионе Кавказских Минеральных Вод / Н.Н. Новоселова, С.Х. Батчаева, А.Х. Батчаева // Экономика и предпринимательство. – 2017. – № 2-1 (79). – С. 276–278.

УДК 796.51

РЕКРЕАЦИОННО-ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ НА ТЕРРИТОРИИ ПГТ. БАЛТАСИ

Шамилова И.И.

Набиуллин Р.Р.

к.б.н. доцент

Набиуллин А.Р.

Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Исследуется возможность создания туристского маршрута по культурно-историческим и природным объектам пгт Балтаси. Особое внимание уделяется реконструкции исторических зон и освоению рекреационного потенциала природных территорий, что позволит привлечь внутренний туризм и сохранить культурное наследие региона.

Ключевые слова: рекреация, история, туризм, природа, патриотизм, спортивные сооружения.

Актуальность. Восстановление и возрождение нашего исторического и духовного наследия, воспитание духовности и гражданственности, без чего не может жить и развиваться ни одна нация, невозможно без уважения к своей истории, культуре, родному краю. Она объединяет в себе две равноправные стороны – рекреационный туризм, как путешествие в свободное время, вид активного отдыха; краеведение, как изучение родного края со всеми его компонентами.

Балтасинский район был создан в 1930 году, расположен на севере Республики Татарстан. Территория района граничит с Арским, Кукморскими Сабинскими районами, а также с Республикой Мари-Эль и Кировской областью. Общая площадь района – 1094 квадратных километров.

Цель исследования: изучение возможностей создания туристского маршрута по краеведческой деятельности на территории поселка городского типа Балтаси.

Результаты исследования. Туризм предлагает бескрайние возможности для путешествий и открытий. Однако, вместо того, чтобы мчаться на другой конец света, все больше людей обнаруживает уникальность и прекрасные возможности для путешествий прямо у себя на Родине. Туристско-краеведческая деятельность позволяет изучать и восхищаться своим родным краем, раскрывая его богатство и потенциал.

Исследование истории: Краеведение – это наука, посвященная изучению истории, географии, культуры и природных особенностей конкретной территории. Основываясь на этой науке, мы можем погрузиться в историю своего края. Памятники архитектуры, археологические находки, музеи и исторические места становятся нашими проводниками в прошлое, помогая понять и ценить местную историю.

В рамках научной работы нами был анализирован следующие рекреационные объекты различного типа, расположенные на территории Балтасинского района Республики Татарстан.

1. Стадион – 12 мая 2023 года открылся новый футбольный стадион с универсальным покрытием международного уровня, вмещающим трибуну для зрителей. Комплекс предназначен для проведения футбольных матчей и легкоатлетических соревнований.

2. Бассейн «Дулкын» – 26 января 2018 года открыл двери бассейн «Дулкын» стоимостью около 153 млн рублей. Современный комплекс включает два бассейна разной глубины, тренажерный зал и сауну, идеально подходящий для плавания, фитнеса и восстановления сил.

3. Ледовый Дворец – открылась современная «Балтач Арена» 3 декабря 2025 г, площадью 3,4 тыс.м² с крытым катком 56×26 м. Объект оснащен раздевалками, душевыми, прокатом коньков и медицинским кабинетом.

4. Парк Воинам Отечества – 9 мая 2005 года открылся парк-памятник героям ВОВ. Комплекс объединяет 8 экспозиций под открытым небом, демонстрируя военную технику разных эпох. Сегодня парк служит местом памяти, воспитания патриотизма и отдыха для семей и гостей региона.

5. «Аллея Героев» – мемориальный комплекс, посвященный памяти участников ВОВ, тружеников тыла и жертв репрессий. Центральный элемент – композиция «Вечный огонь» с тремя памятниками: солдату, женщине с детьми и жертвам репрессий. В 2024 году территория была обновлена в рамках нацпроекта «Жильё и городская среда».

Наибольший интерес вызывает изучение рекреационных возможностей открытых природных ресурсов в Балтасинском районе. Каждый край обладает своими уникальными природными достопримечательностями. Туристско-краеведческая деятельность включает экскурсии, туризм и другие виды активного отдыха, позволяющие насладиться местной природой и осознать ее ценность. По данной категории нами проанализированы следующие открытые природные ресурсы:

1. Эко-парк «Салкын Чишма» – экопарк стал воплощением природного очарования и любви местных жителей к жёлтому цвету. Расположенный в живописной долине, парк бережно сохраняет уникальный рельеф местности благодаря деревянному настилу на сваях. Центральная зона отдыха у родника привлекает гостей уютным навесом и панорамными видами.

2. Центральный парк и парк отдыха Балтач – открылся 20 августа 2015 года, став любимым местом отдыха местных жителей. Озеленённая территория оснащена удобствами для прогулок и игр, а вечерняя подсветка фонтана создаёт особую атмосферу. Символический памятник с названием посёлка подчёркивает связь места с историей и культурой региона.

3. Набережная реки Шошма – открылась в 2022 году, превратившись в популярное общественное пространство. Она соединяет центр посёлка с парком «Сабантуй» и включает прогулочную зону с арт-скамьями, велодорожку, детскую площадку и кафе с летней террасой. Новый мост и променады, построенные в 2025 году, сделали набережную ещё привлекательнее для горожан и туристов.

4. Парк «Сабантуй» – зелёный островок отдыха с просторными аллеями, детской и спортивной площадками, беседками и майданом для традиционных праздников. Ежегодно здесь проходят концерты, состязания и сабантуи, привлекающие тысячи гостей. Рядом находится ипподром, где организуют скачки и конные прогулки.

5. Озеро «Кара-Куль» – живописный уголок с загадочной историей перемещения и богатым подводным миром. Окружённое лесом, оно манит прозрачной водой и разнообразием флоры. Сегодня здесь рыбачат, отдыхают на природе и участвуют в мероприятиях. Несмотря на вековые тайны, Кара-Куль остаётся открытым для новых впечатлений и приключений.

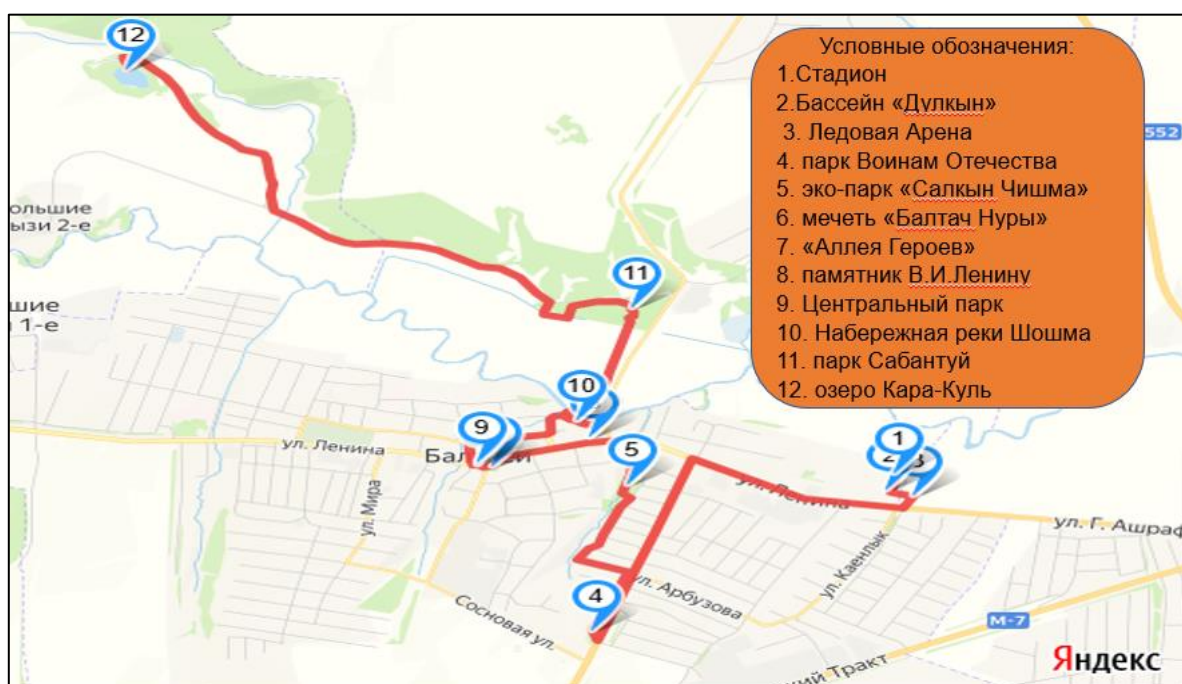


Рисунок 1 – Туристский маршрут по краеведческой деятельности на территории пгт Балтаси

С учетом рекреационного потенциала территории поселка городского типа Балтаси, нами был разработан рекреационный маршрут. Был разработан проект туристского маршрута по краеведению на территории «пгт. Балтаси». Длина маршрута – 15 км. Маршрут начинается от «Стадиона» и продолжается до озера «Кара-Куль». На протяжении всего маршрута планируется рассказывать об объектах и достопримечательностях. В содержании маршрута входит посещение таких объектов и достопримечательностей как «Стадион», бассейн «Дулкын», «Ледовая Арена», парк Воинам Отечества, экопарк «СалкынЧишма», мечеть «Балтач Нуры», «Аллея Героев», памятник В.И. Ленину, Центральный парк и парк отдыха «Балтач», Набережная реки Шошма, парк Сабантуй, озеро Кара-Куль.

Вывод. Таким образом, богатое культурное наследие и местные достопримечательности пгт Балтаси позволяет нам создать различные туристские маршруты по краеведению, с учётом возраста и подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Морозов, А.А. Учебно-тренировочные походы для студентов направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» / А.А. Морозов, Р.Р. Набиуллин. – Текст: электронный // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. – 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35308888> (Дата обращения: 23.03.2021).
2. Абаев, В.А. Организация и проведение туристских походов в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / В.В. Фарбей, Филиппов В.В., Г.В. Скорохватава, Е.Ю. Кизиляев, А.В. Борович. – СПб.: Печатный элемент, 2018. – 54 с. – ISBN: 978-5-91673-190-3. – Текст: непосредственный.
3. Авилова, Н.Л. Инструменты эффективного использования природно рекреационных ресурсов / Н.Л. Авилова, Н.В. Косарева, К.А. Лебедев. – Текст: непосредственный // Экономика и предпринимательство. 2017. – № 3. – 673 с.
4. Нурмухамбетова А.С. Формирование патриотизма средствами краеведения // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2018. – С. 133-138.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1.

СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ УПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАТИВНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ	3
Альхайек Н.М. АДАПТАЦИЯ РОССИЙСКОГО ОПЫТА ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ ИОРДАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	4
Баландин Д.Д., Русакова С.С. ВРЕМЯ ВОЗРАЩЕНИЯ ОТСТРАНЕННЫХ СТРАН К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ	6
Волков А.Н., Кузнецов С.В. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	10
Гаджимурадов М.С.-О. ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ: РАСШИРЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕХАНИЗМОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВНЕДРЕНИЯ.....	13
Димура И.Н. МЕДИКАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	18
Димура И.Н., Надеева М.А. ПРОБЛЕМАТИКА ТЕЛЕСНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	21
Душко М.С., Анисимова О.Б. ВЛАДЕНИЕ ИНОСТРАННЫМИ ЯЗЫКАМИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ	24
Енченко И.В. АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.....	27
Есиркепов Ж.М. ПРИМЕНЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.....	30
Кадырова М.И. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ УПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН.....	34
Каримова Д.Д.-Ж. ГОРНО-СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	37
Кудряшова Ю.Е., Муртазина Г.Р. РАЗВИТИЕ РЫНКА ФИТНЕС-УСЛУГ (НА ПРИМЕРЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, Г. ЕКАТЕРИНБУРГ)	40

Михайлов Д.В., Кузнецова Ю.Н. О МЕХАНИЗМАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СШОР В ОТДЕЛЕНИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	44
Можаров Е.П., Димитров И.Л. АНАЛИЗ И ОБОСНОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ВНЕДРЕНИЯ ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В РАМКАХ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ БАЗЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	47
Осипов А.Ю., Панов Е.В. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ РЕКРЕАЦИОННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.....	50
Сафиуллина А.И. УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ В КЛАССИЧЕСКОМ СПОРТЕ	53
Сохибов А.Н. ЭКОНОМИКА УСЛУГ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ИЗДЕРЖКИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ	57
Фазлыев Ф.Ф., Евстафьев Э.Н. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЛИГИ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ	60
Халфина Р.Р. КОММУНИКАЦИЯ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН»: ИНСТРУМЕНТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ.	64
Цымбалюк Е.А. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЛОРУССКИХ АГРОУСАДЕБ.....	67
Частоедова А.Ю. РОЛЬ СРЕДСТВ РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И ВОССТАНОВЛЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ	70
Секция 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	73
Акимов Г.А., Иванова Н.Л. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА СУСТАВНЫХ МОБИЛИЗАЦИЙ ПОСЛЕ АРТРОСКОПИЧЕСКОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧА В РАННИЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД	74
Алиева В.З., Бойко Н.А. РЕАЛИЗАЦИЯ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЧЕРЕЗ ЧАТ-БОТ «СМГ АКТИВ»	77
Андреев В.В., Ошейко А.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	81
Баландин Д.Д., Русакова С.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ.....	84

Бертелли Д.П., Моисеев А.Б. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА В МУЛЬТИСПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ: УГЛЕВОДНЫЕ ОКНА И НУТРИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СИЛОВОЙ И АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	87
Бертелли Д.П., Моисеев А.Б. УПРОЩЕННЫЕ АЛГОРИТМЫ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ	90
Болтачева С.А., Салмова А.И. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	93
Бурмистрова Н.Е., Бабичева А.Е., Ракова М.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРИКЛАДНОГО АНАЛИЗА ПОВЕДЕНИЯ	95
Ван Цзысюань, Швыгина Н.В. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА У ЖЕНЩИН	99
Воскресенский А.Н., Иванова Н.Л. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ПНЕВМОНИЮ	102
Гаевская А.С., Парфенова Л.А. МЕТОДИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕПЕЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ, ИМЕЮЩЕЙ НАРУШЕНИЯ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ	105
Гильманова Р.Р., Ракова М.С. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМА И ОРИЕНТИРОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ВОСПИТАНИЯ	107
Глазкова Г.Б. ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	110
Глачаева С.Е. ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК, ИНТЕГРИРОВАННЫХ В ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ	113
Горбань Ю.В., Салмова А.И. РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	116
Денисова Е.Ю., Лукина О.А. КОРРЕКЦИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СЕНСОНЕВРАЛЬНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ	119

Джусоева Д.И., Марковская Н.Е. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА И ПРОФИЛАКТИКИ КОНТРАКТУР У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В УСЛОВИЯХ САМОРЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ ГОЛЕНИ	122
Добрынина Л.А., Зарецкая А.Е. КОМПЛЕКС ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ.....	125
Епифанова Е.С. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	128
Золотова М.Ю. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ КВЕСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ	131
Ильясов Р.Э., Архипова Д.А. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	134
Касмакова Л.Е., Мошкина У.А. МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	137
Кириллова Я.В., Борисенкова Е.С. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	140
Князева П.А., Бурцева Е.В. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ.....	143
Костяева В.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	146
Кочетков Ф.Н., Костяева В.В. ПРИМЕНЕНИЕ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МЫШЕЧНЫХ ДИСБАЛАНСОВ	149
Кривилева С.А., Салмова А.И. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	152
Куликова М.В., Руднева Л.В. НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	155
Логинова Е.Н. АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОВЛЕЧЕНИИ УЧАСТНИКОВ СВО В АДАПТИВНЫЙ СПОРТ (НА ПРИМЕРЕ ХМАО – ЮГРЫ)	158
Мархакшинова В.Н. ИЗМЕНЕНИЕ СУСТАВНОГО УГЛА ПЛЕЧА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТА «БУМЕРАНГ» С ЛЕНТОЙ НА ФОНЕ УТОМЛЕНИЯ.....	161

Минникаева Н.В. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ СМГ И ИХ КОРРЕКЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФВ	165
Митусова Е.Д., Мельник Я.В. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК	168
Модник В.В., Лукина О.А. КОРРЕКЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ГЕМИПАРЕТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА	172
Мосина А.А. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	175
Надёжина Н.В. ЭФФЕКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ПЕРВОКУРСНИКОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ	178
Незнанов Г.М., Михайлова М.Г. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	181
Никулин А.А., Голикова Е.М. ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	184
Никулина Н.Ю. К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	187
Осипов А.Ю., Филлипович В.А. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	190
Панкова П.И., Ракитина А.Ю., Проценко Н.В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ И ПРОТЕЗИРОВАНИЯ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	193
Парвина Р. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ СРЕДСТВАМИ СТРЕЛКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	195
Паринова Д.Д., Русакова С.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАЦИОНАРНОЙ ЛОНЖИ	198
Парфенова Л.А., Сибгатов К.Г., Шаймиева А.Д. ЭВОЛЮЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНО-ВИДОВОГО ПОДХОДА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	201

Полевой В.Г., Добейко Н.И. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ).....	204
Попова А.В., Салмова А.И. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	207
Попрыгина В.А., Парфенова Л.А. СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА И СВЕРСТНИКОВ БЕЗ ИНВАЛИДНОСТИ	210
Руднева Л.В., Параскевич Е.Ю., Сафонов К.Б. СПЕЦИАЛЬНЫЙ ХОККЕЙ И НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	213
Рябинкина А.А., Ильясов Р.Э. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ФУТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	216
Садыкова С.Н., Мурзагалин В.Ш., Дондуковская А.Н., Мурзагалин Т.Ш. ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В ООО «АВАНСАН»	218
Сейдалиева С.А., Мальцев Г.С. ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ KINOVEA В ОЦЕНКЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ	221
Ситников А.А., Трусей И.В. ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	224
Ситничук С.С., Пакина Л.Э., Котельникова В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	227
Смухи И.Р.М., Ли Чжицян РАЗЛИЧИЯ В МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ	229
Соловьев В.В., Тарасова А.А. КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА	233
Спиридонов Н.А., Лаптев А.И. ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТ-РАКЕТКИ КАК СРЕДСТВА НАГЛЯДНОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТОП-СПИНУ СПРАВА У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ	236
Султанова В.Р., Гайнеттинов Р.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОККЕЕМ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ	238

Супрун А.А., Надольская В.Н. СЛИТНОСТЬ РАБОТЫ С ЛЕНТОЙ НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДИНАМИЧЕСКИХ ДИФФЕРЕНЦИРОВОК СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	241
Трегубова Т.М., Хисматов А.Н. ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПРОЕКТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	244
Трофимова О.С., Ончукова Е.И., Тесленко А.А. ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЕРВОКЛАССНИЦ	247
Туракалина Н.А., Ракова М.С. АДАПТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ (НА ПРИМЕРЕ КОНКРЕТНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН).....	250
Фаррахова Э.Р., Ракова М.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ КЛАССЕ: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ	253
Хисматов А.Н., Трегубова Т.М. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	256
Цухлов Н.А., Бурцева Е.В., Парфенова Л.А., Герасимов Е.А. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ЦИФРОВОГО ПОДХОДА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И РАС (НА ПРИМЕРЕ ФИДЖИТАЛ-ФУТБОЛА).....	259
Чатинян А.А., Мкрдммян М.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ПОДРОСТКОВ	262
Юнусов С.А. АНАЛИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ (ПАРА ПАУЭРЛИФТИНГ)	265
Якимова Л.А., Балацкая О.А., Козыренко Е.А. МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	268
Якупов И.И., Трегубова Т.М. ИНТЕГРАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ КОМАНД: МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ	271
Якупов Л.Р., Ракова М.С. ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ И УВАЖЕНИЯ К РАЗЛИЧИЯМ ЧЕРЕЗ ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	275

Секция 3.

ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....

277

Барцайкин А.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ
РЕКРЕАЦИИ.....

278

Бачун А.В.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК МЕТОД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВИТАЛЬНОСТИ У ЛИЦ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ (ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОГО СПЕКТРА).....

281

Бойко В.А., Евграфов И.Е.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНИЯ
ЛЫЖНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ.....

284

Галиуллин Р.И., Барцайкин А.В.

РЕКРЕАЦИОННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МИНИ-ФУТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.....

288

Губайдуллин И.Р.

МОТИВАЦИЯ К УДОВОЛЬСТВИЮ ОТ ДВИЖЕНИЯ И СОПЕРНИЧЕСТВУ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....

291

Дворкин Л.С., Коваль А.А., Вац М.В.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ КИСТЕВОЙ
И СТАНОВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА.....

294

Дворкина Н.И., Бойко Т.В., Литовченко А.А.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ
С ЮНОШАМИ 19-20 ЛЕТ.....

296

Димура И.Н., Карепин В.В.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
И ВОСПРИЯТИЯ ВЕСА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....

299

Дмитриенко Н.А., Бачериков В.Г.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.....

302

Канина Ю.А., Старостина А.В.

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ О МЕТОДАХ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ.....

305

Клепцова Т.Н.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....

307

Клопоух Н.А., Голубева Г.Н.

МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ
ПРИ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ.....

310

Ковалева А.А.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ
СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ.....

313

Коваленко О.Д., Мартыканова Д.С. МОДЕЛИ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ И АДАПТАЦИЯ ПРАКТИК	315
Коваленко О.Д., Мартыканова Д.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА	318
Лепилина Т.В., Фомин С.А. СУЩЕСТВУЮЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ (АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ).....	321
Луцкович В.П., Низовцева Ю.Я. БЕЗОПАСНОСТЬ ЖЕНЩИН В ГОРОДСКОМ СПОРТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕГИОНОВ РФ	324
Ляпустина А.А., Старостина А.В. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ И СОЦИАЛЬНЫХ БАРЬЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ	326
Махамадалиев Б.Х. СТРАТЕГИИ КОНКУРЕНТНОГО ПРЕИМУЩЕСТВА КАК ИНСТРУМЕНТ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИМИ ПОТОКАМИ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	330
Паршина Е.А., Тарасова А.А. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ МЕТОДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ У ЛИЦ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	333
Рудаков А.В., Митусова Е.Д. ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К КОМПЛЕКСУ ГТО КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОПАГАНДЫ ЗОЖ	336
Светличная Н.К. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	339
Свешников Г.С., Старостина А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ	342
Царева А.В., Гребенников А.И., Малинин А.В., Пухов Д.Н. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДОСУГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕМЕЙНОМ СПОРТЕ.....	345
Секция 4. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И МИРЕ.....	348
Евграфов И.Е., Плюснина М.Р. ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ	349
Евграфов И.Е., Розмовная М.А. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ	351

Евграфов И.Е., Тымчишена Е.В. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	354
Закиров Н.Н., Набиуллин Р.Р. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ЭТАПОВ НА ШКОЛЬНОМ ПОЛИГОНЕ С ЕСТЕСТВЕННЫМИ ПРЕПЯТСТВИЯМИ	357
Камышева А.О. ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ.....	359
Кокорева Е.Г., Кожухова Е.Д. РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМА: БАРЬЕРЫ И ВОЗМОЖНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ)	363
Корнеев И.П., Набиуллин Р.Р. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЯЗКИ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ	367
Коршунова П.М., Шкатов О.А. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И МИРЕ	370
Котельникова В.В., Пакина Л.Э., Турыгина О.В. ИНКЛЮЗИВНЫЙ СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: АДАПТАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ТРОП И ТЕХНОЛОГИЙ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	373
Кузнецов К.Н., Евграфов И.Е. ВЛИЯНИЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ АККЛИМАТИЗАЦИИ К УСЛОВИЯМ СРЕДЕГОРЬЯ НА КАРДИО-РЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА	376
Лымарь Е.В., Евграфов И.Е., Дерзаев С.В. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ» В ТАТАРСТАНЕ.....	379
Лямина И.А., Евграфов И.Е. ИНТЕГРАЦИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ В ПРОГРАММУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ.....	382
Манаенкова В.А., Шкатов О.А. МОДЕЛИ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА В РАЗВИТИИ ГОРНОЛЫЖНОГО И ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	385
Маренина А.А., Набиуллин Р.Р., Кушнарченко А.И. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО УПРАЖНЕНИЯ У ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ ФОРМА АДАПТАЦИИ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДИСТАНЦИИ	387
Мороз Н.П., Узеилов А.А. РАЗВИТИЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА НА ВНУТРЕННИХ ВОДОЕМАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	390
Ситдикова Л.Р., Евграфов И.Е. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	392

Солонина Ю.С., Свиридов Б.А. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.....	396
Сотникова Д.А., Шкатов О.А. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНОГО И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	399
Шамилова И.И., Набиуллин Р.Р., Набиуллин А.Р. РЕКРЕАЦИОННО-ТУРИСТСКИЙ МАРШРУТ НА ТЕРРИТОРИИ ПГТ. БАЛТАСИ	402
СОДЕРЖАНИЕ	406